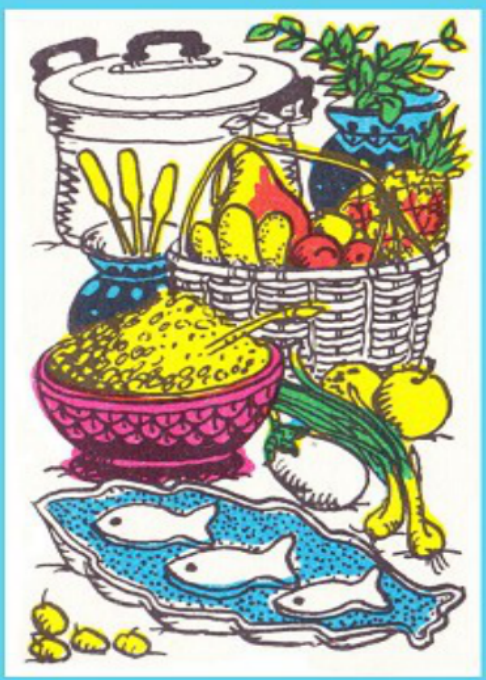
ТО КРИТАКАРА ПИМСАЙ АМРАНАНД

Современная тайская кухня



SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В книге рассказано об особенностях и традициях современной тайской кухни, приведены сезонные меню, рецепты наиболее популярных в Таиланде блюд и кулинарных изделий.

Книга адресована тем, кто интересуется кухней народов мира, кулинарией.

- ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ
- ОТ АВТОРОВ
- ЧТО НАДО ЗНАТЬ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ТАЙСКОЙ КУХНИ
- МЕНЮ ЯНВАРЯ.
- МЕНЮ ФЕВРАЛЯ.
- МЕНЮ МАРТА.
- МЕНЮ АПРЕЛЯ.
- МЕНЮ МАЯ.
- МЕНЮ ИЮНЯ.
- МЕНЮ ИЮЛЯ.
- МЕНЮ АВГУСТА.
- МЕНЮ СЕНТЯБРЯ.
- МЕНЮ ОКТЯБРЯ.
- МЕНЮ НОЯБРЯ.
- МЕНЮ ДЕКАБРЯ.
- ПРИМЕЧАНИЯ

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Предлагаемый перевод книги То Критакара и Пимсай Амрананд впервые знакомит советского читателя с кулинарными традициями и экзотической кухней Таиланда — тропической страны, расположенной в Юго-Восточной Азии. Собранные в книге рецепты наиболее известных блюд тайской кухни не только дают общее представление о национальном меню Таиланда, но и в определенной степени знакомят читателя с основными особенностями кулинарной культуры всего региона Юго-Восточной Азии.

Необычно построение книги. В начале ее описаны продукты, используемые в тайской кухне, а далее следуют рецепты, условно объединенные в меню по месяцам. Такое построение объясняется тем, что авторы не задавались целью составить сборник рецептов тайской кухни. Книга рассчитана главным образом на то, чтобы познакомить читателя, прежде всего иностранного, с кулинарными обычаями и вкусами народа Таиланда. Сгруппировав рецепты в меню по месяцам, авторы дают пояснения, в какое время года обычно готовится то или иное блюдо и в связи с каким событием. Не все рецепты совпадают со своим классическим вариантом, многие из них приводятся с изменениями, основанными на практическом опыте авторов, занимающихся преподаванием современной тайской кухни в Школе кулинарного искусства в Бангкоке. Однако это можно считать достоинством настоящего издания книги, поскольку большинство тайских блюд сложно приготовить в условиях умеренного климата из-за отсутствия целого ряда тропических продуктов и некоторых специфических пищевых компонентов. Видимо, именно трудностями адаптации кухни тропических стран можно объяснить почти полное отсутствие в нашей стране литературы об особенностях кулинарной культуры не только Таиланда, но и всей Юго-Восточной Азии.

Кухня Таиланда, как и других стран этого региона, сформировалась под значительным влиянием китайской и в меньшей степени — индийской кухни, сохранив в то же время свой национальный характер и специфику. С распространением в городах консервированных продуктов и полуфабрикатов настоящую тайскую кухню в нетронутом виде можно найти разве только в провинции.

Основной характерной чертой национальной кухни Таиланда

является использование большого количества специй и горького стручкового перца. Тайские блюда обычно острые, с резко выраженными вкусом и ароматом. Очень популярно сочетание кислого и сладкого, поэтому сок кислых плодов и сахар — часто встречающиеся в рецептах компоненты. Интересно, что для приготовления тайских блюд не обязательно строго придерживаться рецепта, хозяйка может заменять те или иные ингредиенты или специи в зависимости от вкуса и желания, соблюдая лишь основной порядок приготовления по рецепту. Например, во многих рецептах свинину можно заменить куриным мясом или креветками или их можно использовать вместе в любом сочетании.

Как и в других странах Юго-Восточной Азии, рис в Таиланде — основа рациона большинства населения. Еда для простого тайца означает «кхао» — рис, а все остальное (овощи, рыба, мясо) — это «кап кхао», т. е. то, что едят с рисом. В центральных районах Таиланда распространен обычный рис с длинными, тонкими зернами. На севере и северо-востоке страны популярен другой вид риса — клейкий, который замачивают в воде и затем в плетеной корзинке отваривают на пару, после чего подают прямо в корзинке. Клейкий рис можно есть только руками, отрывая небольшие кусочки, так же, как отламывают хлеб, вилка и ложка в данном случае бесполезны. Обычный рис едят, держа вилку в левой руке и ложку в правой; вилкой рис накладывают на ложку. Тайцы не пользуются ножом во время еды — при приготовлении блюд все продукты нарезаются на мелкие кусочки.

Рис — всегда главное блюдо на столе. Его приправляют соевым и рыбным соусами, а также острым соусом нам прик. На столе во время обеда или ужина тайской семьи обязательно присутствует и бульон с зеленью, который подается вместе с рисом.

Вообще, в тайской кухне не принята смена блюд и подача их на стол порциями. Все приготовленные блюда — рыба, мясо, бульон — ставятся на стол вместе с рисом в больших тарелках, и каждый берет к рису то, что ему по вкусу. Отдельно подаются свежие овощи и зелень — благодаря тропическому климату неотъемлемая часть тайского стола в любое время года. Среди них и обычные для нас помидоры, капуста, баклажаны, и экзотические плоды, растущие только в тропиках. Овощи едят обычно сырыми, иногда отваривают на пару или бланшируют. Очень редко жарят или отваривают овощи в воде. Даже при варке супов овощи в них не кладут. Тайский суп представляет собой мясной или рыбный бульон, приправленный зеленью и специями, иногда в него добавляют рисовую лапшу или рис.

Следующим по значимости продуктом после риса и овощей для основной массы населения Таиланда является рыба. «В воде рыба, в поле рис», — так еще семь веков назад тайцы описывали богатство своей страны. В Сиамском заливе, омывающем южные берега Таиланда, добывается большое количество рыбы, креветок, кальмаров, крабов и др. Однако в рационе населения главное место занимает пресноводная рыба, которая в изобилии водится в реках, озерах, даже в рисовых полях в сезон дождей, когда чеки наполняются водой. Можно сказать, что крестьяне собирают со своих полей двойной урожай — риса и рыбы. Из рыбы приготовляют острые, с кисловатым вкусом, супы или жарят ее, завернув в банановые листья, или отваривают на пару. Несмотря на то что свежая рыба в Таиланде имеется круглый год, широко распространены такие способы обработки ее, как вяление и соление. Интересно, что при использовании вяленой и соленой рыбы для приготовления блюд ее предварительно обжаривают.

Из мелкой рыбы и креветок изготовляют рыбный соус нам пла, очень популярный не только в Таиланде, но и в других странах Юго-Восточной Азии. Приготовляемая из креветок креветочная паста капи, а также сушеные креветки и кальмары — компоненты, встречающиеся во многих рецептах.

Из мясных продуктов наиболее распространена свинина, которую высоко оценивают все побывавшие в Таиланде иностранцы. Свинина присутствует в большинстве тайских мясных блюд; молотая свинина со специями широко используется для фарширования. Заметное место в тайском меню занимает и птица, особенно куриное мясо. Наименее употребима говядина. Характерно использование нескольких видов мяса в одном блюде. Самым распространенным является сочетание свинины, курятины и креветок. Мясо обычно жарится, отваривается на пару или тушится в кокосовом молоке.

Тайская кухня, как и кухни других стран Юго-Восточной Азии, не знает привычных для нас молока и молочных продуктов. Вместо молока и сметаны для тушения и варки в тайской кулинарии используются кокосовое молоко и кокосовые сливки. Кокосовое молоко получают, натерев на терке мякоть кокосового ореха, смешав ее затем с водой и отжав через марлю. Оно широко используется для приготовления мясных и рыбных блюд, супов, десертов. Кокосовое молоко обладает своеобразным ароматом, поэтому, заменив его обычным коровьим молоком, мы в определенной степени лишим тайское блюдо его специфического вкуса и запаха.

Место молока как основного источника кальция в кухне Юго-Восточной Азии занимают соевые бобы. Соевые бобы, пожалуй, —

второй по популярности после риса продукт растительного происхождения. Обычно они употребляются в пищу в переработанном виде — в форме соевого творога, соевой пасты и соевого соуса. Соевый соус используется не только как приправа, он фактически заменяет обычную столовую соль, именно его добавляют, когда какое-либо блюдо кажется недостаточно соленым. Кроме этого, он является важнейшим источником белков и витаминов группы В.

В Таиланде, как и в любой тропической стране, обилие самых разнообразных фруктов. Некоторые из них, такие, как бананы, папайя, имеются в продаже круглый год, другие — манго, рамбутан, мангустан — сезонные. Самый популярный и дорогой фрукт — дуриан, у него пряная, приторная на вкус мякоть и устойчивый специфический запах, который отпугивает несведущих. Тайцы очень высоко ценят дуриан. Для приготовления десертов обычно используются бананы, обжариваемые в панировке в горячем масле.

Собственно тайские десерты в качестве основных составных частей включают кокосовое молоко, рисовую муку и пальмовый сахар. Около 300 лет назад с появлением в Сиаме[1] португальцев добавился еще один компонент, ставший важнейшим в десертах — яйца. Тонг — «золотой», это слово обычно имеется в названии тех десертов, в состав которых входят яйца. Любимый тайский десерт фой тонг, изготовляется из куриных и утиных яиц. Рецепт фой тонга приводится в книге. Для его приготовления нужны лишь яйца и сахар, но сам процесс приготовления достаточно сложен. Однако стоит потратить некоторое время и усилия, чтобы приготовить национальный тайский десерт.

Характерным технологическим приемом для тайской национальной кухни является отваривание на пару. Отваривают продукты на пару часто с добавлением кокосового молока или завернув их в банановые или лотосовые листья. Такой способ обработки придает приготовляемому блюду мягкую консистенцию, приятный, своеобразный аромат. Например, для приготовления популярного в Таиланде десерта кхао лам клейкий рис смешивают с кокосовым молоком, набивают этой массой колено бамбука и, заткнув отверстие, отваривают на пару.

Жарение как кулинарный прием используется гораздо реже, в основном для приготовления нескольких определенных блюд — жареный рис, жареная вермишель и некоторых других. Более распространено обжаривание на огне, углях или в масле как предварительная форма обработки продуктов для придания им золотистого цвета или до образования корочки. Для примера

можно привести обжаривание в масле предварительно истолченных специй до появления запаха или обжаривание как способ обработки вяленой и соленой рыбы. Если продукты обжаривают на сковороде, то чаще всего используют растительное масло, которое постепенно вытесняет традиционный в тайской кухне свиной жир. Сливочное масло для жарения не используют, поэтому когда в рецептах указывается масло, надо помнить, что речь идет о растительном масле.

О всех возможных заменах продуктов даны пояснения авторами и редактором в вводной части, в примечаниях и непосредственно в рецептах. Нелишне еще раз повторить, что в тайской кулинарной практике не обязательно строго придерживаться состава продуктов в рецептах, ингредиенты можно заменять в зависимости от желания и вкуса.

Знакомясь с рецептами, читатель столкнется с такой особенностью, как указание меры продуктов в «чашках». Эта мера типична для многих зарубежных кухонь, поэтому решено было сохранить ее в рецептах, сделав следующую оговорку: для отмеривания продуктов вместо чашки можно использовать обычный граненый стакан (200 мл).

При переводе были сделаны небольшие сокращения, однако вводная часть и рецепты приведены в русском издании в полном объеме, несмотря на то, что многие блюда трудно приготовить из-за отсутствия необходимых ингредиентов. Но, как уже было сказано, настоящее издание ставит целью не снабдить читателя еще одним практическим пособием по кулинарии, а познакомить его с национальной кухней Таиланда. Это не только интересно, но и полезно. Во-первых, потому, что некоторые специи и соусы, используемые в странах Юго-Восточной Азии, — карри, соевый соус и др. — мало-помалу начинают получать признание и у нас; во-вторых, потому, что посланцы нашей страны за рубежом должны быть знакомы с кулинарной культурой того народа, с которым им предстоит общаться.

Можно надеяться, что книга То Критакара и Пимсай Амрананд будет с удовлетворением принята не только любителями восточной кухни, но и всеми, кто захочет лучше узнать тайский народ, познакомиться с интересной страной.

В. Винокуров

ОТ АВТОРОВ

Как и другие аспекты тайской культуры, тайская кухня многим обязана соседям из Китая, Индии, Японии, друзьям из Европы и Америки. В то же время она сохраняет присущие только ей одной национальные особенности.

Когда кого-нибудь из знатоков просят описать тайские блюда, обычно следует краткий ответ: «Они острые, как перец». В действительности невозможно одним словом определить характерный вкус тайских блюд, который им придает смесь истолченных вместе соли, перца, чеснока и корня кориандра. Именно эта ароматная смесь превращает жареную курицу или свинину в курицу и свинину, жаренные по-тайски, в отличие от свинины, жаренной по-китайски, или курицы, жаренной по-американски.

Традиционный тайский стол включает отваренный на пару рис, к которому подается прозрачный суп, отварное блюдо, жареное блюдо, салат и очень острый соус — в него обмакивают рыбу и овощи. Затем следуют, по меньшей мере, два десерта, из которых один должен быть жидким, а другой сухим, и в завершение — фрукты. Однако «традиционный стол» — не значит «обыденный».

На завтрак тайцы обычно едят *кхао том* — рис, сваренный в количестве воды, вдвое превышающем обычное, так что он становится похожим на вязкую рисовую кашу. Такой рис можно готовить с курицей, свининой или рыбой или просто подать с яйцами, соленой рыбой или маринованными овощами. На второй завтрак принято подавать легкую еду — лапшу или жареный рис. Больше всего едят вечером, когда на стол одновременно подают отваренный на пару рис и два-три блюда. Полагается отведать понемногу того и другого, заедая рисом, в любом порядке, получая удовольствие от различных вкусовых сочетаний и консистенций.

Приготовление по всем правилам традиционных тайских блюд требует очень много времени. Приходится чистить много овощей, молоть мясо, толочь в ступке различные ингредиенты. Приготовление блюд по рецептам, приведенным в этой книге, не требует много времени, и при этом вкус и внешний вид блюд не страдают. Рецепты приспособлены к сегодняшним потребностям. Основное внимание уделено полноценности семейного рациона, сохранению национальных кулинарных особенностей и способам сервировки хорошо знакомых блюд.

То Критакара считает, что хорошие кулинары бережливы, не

тратят зря ни продуктов, ни денег, ни времени, ни энергии, и поэтому всегда рекомендует по возможности использовать сезонные и недорогостоящие продукты, советует готовить сразу в большом количестве то, что можно оставить до следующего использования. Ведь из того, что останется на второй день, легко приготовить новое блюдо, иначе украсив его или добавив какой-либо ингредиент.

Возможно, наши бабушки готовили более вкусную пищу по другим рецептам, но зато у нас есть современное кухонное оборудование — мясорубки, миксеры, газовые или электрические плиты. К тому же вкусы меняются, становятся более разнообразными, и каждая хозяйка должна приспосабливать рецепты к вкусам своей семьи.

Наши рецепты по количеству рассчитаны на среднюю тайскую семью из пяти-шести человек. Если окажется, что какого-то блюда вы приготовили слишком много, оставьте часть на другой день или используйте для приготовления еще какого-нибудь блюда, как предлагается сделать во многих рецептах.

Для тех, кто будет готовить по этим рецептам не в Таиланде, предусмотрена замена продуктов — она указана либо в самих рецептах, либо в перечне ингредиентов.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ТАЙСКОЙ КУХНИ

1. КАКОЙ ИНВЕНТАРЬ НЕОБХОДИМ

Блюда тайской кухни можно готовить в любой хорошо оборудованной кухне. Для этого необходимы:

кастрюля-пароварка,
вок[2] или большая сковорода,
кастрюля с плотно прилегающей крышкой для варки риса,
минимум две кастрюли для супов и карри,
сковорода для обжаривания во фритюре,
ступка с пестиком,
мясорубка,
деревянная доска

2. ТРИ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫХ СОВЕТА

Как готовить рис. Выберите тяжелую кастрюлю с плотно прилегающей крышкой. На 6 порций возьмите 4 чашки риса и 6 чашек воды. Доведите до кипения, удалите пену и оставьте на огне до почти полного выкипания воды. Затем быстро перемешайте рис вилкой, накройте кастрюлю крышкой и снимите с огня. Через 20 мин рис будет готов.

Как готовить кокосовое молоко для карри и тайских десертов. Разведите 1 кг тертого кокосового ореха с 2 чашками горячей воды, отожмите через марлю — у вас получится 4–5 чашек кокосового молока. Охладите его, после чего на поверхности молока образуются густые сливки. Снимите их ложкой, и у вас останется кокосовое молоко. Кокосовое молоко можно заменить коровьим.

Как бланшировать овощи. Налейте в кастрюлю воду, слегка подсолите, доведите до кипения, затем засыпьте подготовленные овощи. Когда вода вновь закипит, выньте овощи шумовкой и опустите их в кастрюлю с холодной водой.

3. ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ТАЙСКИХ БЛЮД

Рис. *Кхао тяо.* Длинный рис самых различных сортов. На столе он выглядит белым и рассыпчатым. Для приготовления блюд тайской кухни подойдет любой длинный рис[3].

Для праздничного стола и приготовления рисовой каши рекомендуется сорт риса с особым ароматом, выращиваемый в районе Након Чайси. Рис, обрушенный вручную, и красный рис (нешлифованный) содержат больше витаминов, но закупать такой рис в больших количествах не следует, так как он не подлежит длительному хранению. Рис старого урожая готовить легче, чем недавно собранный.

Клейкий рис. *Кхао ниеу.* Этот короткий рис темного оттенка очень популярен на севере страны, он используется также для приготовления тайских десертов. Наряду с белым клейким рисом употребляется и черный, но только для приготовления десертов. Жители северных районов предпочитают клейкий рис, они берут его с собой на поля, где работают, в специальных корзинах, в которых приготовленный рис дольше сохраняется свежим.

Обжаренный клейкий рис. *Кхао мау ранг.* продается на рынках на вес.

Хрустящий рис. *Кхао танг.* Это рис, в процессе варки приставший ко дну кастрюли. Его размачивают в воде, а затем отделяют целыми пластами, после чего сушат. Перед едой хрустящий рис обжаривают.

Рыбный соус. *Нам пла*[4]. Соленая на вкус приправа, приготовляемая путем тщательного перемешивания с солью пресноводных или морских креветок. Приготовление продолжается несколько дней, причем каждый день добавляется соль. Полученную смесь высушивают на солнце, а рассол собирают в отдельную посуду. Затем его разливают в бутылки и также оставляют на солнце для того, чтобы он стал прозрачным и приобрел характерный запах. Хорошо приготовленный рыбный соус очень ароматен, цвет его светло-коричневый. Рыбный соус, смешанный с несколькими каплями свежего лаймового сока (см. Лайм) и рубленым перцем чилли (красный горький перец), как приправу к рису ничем невозможно заменить, но уж если его нет, придется ограничиться просто солью.

Креветочная паста. *Капи.* Это то, что остается от смеси креветок с солью после высушивания на солнце. Хорошая креветочная паста должна быть либо розовой, либо темно-пурпурной от черных глаз маленькой креветки кхей. Из этих креветок получается превосходный соус и превосходная паста.

Хорошая креветочная паста однородна по-консистенции и не очень соленая на вкус. Розовая креветочная паста идет для приготовления карри, темная — для приготовления соуса *нам прик*. Вы не ошибетесь, покупая креветочную пасту и рыбный соус *нам пла* из Районга, Чон-бури и Сирача. На Западе продается консервированная китайская креветочная паста, хорошим заменителем ее могут служить анчоусы.

Вяленая рыба. Это пресноводная посоленная и высушенная на солнце рыба. Самую мелкую вяленую рыбу лучше всего обжарить до появления хрустящей корочки и подать с карри.

Сушеные креветки. Они должны быть естественного креветочного розового цвета и не слишком солеными. Их обычно варят, чистят, а затем сушат. Иначе готовят в Сонгкла — там их высушивают неочищенными, отчего они становятся по-особому хрустящими. Хранят сушеных креветок в бутылках, регулярно выставляя на солнце для просушивания.

Соленая рыба. Сразу после покупки соленую рыбу следует подержать над горячим паром, чтобы убить личинки мух, а затем уже хранить в холодильнике. Перед употреблением соленую рыбу обжаривают [5].

Соевый творог. *Тау ху.* Соевый творог делается из соевых бобов[6]. Есть мягкий белый соевый творог, похожий по консистенции на творожную пасту, и два более твердых вида — белый и желтый, напоминающих по консистенции сыр. Соевый творог продается в виде лепешек диаметром около 5 см. Обжаренный соевый творог приобретает коричневый цвет, продается он небольшими кубиками.

Соленый соевый творог, или соевая паста. Лучшая соевая паста делается в Китае и продается в бутылках или кувшинах; одни ее сорта белого, другие — красного цвета. В Сонгкла делают белую соевую пасту, которая продается также консервированной.

Соленые соевые бобы. *Тау тьиеру.* Они продаются консервированными или в бутылках и могут быть либо светло-коричневого, либо почти черного цвета. Ими хорошо приправлять жареные овощи.

Китайский соевый соус. Светлый соевый соус используется для приготовления блюд, темный — в качестве приправы. Соевый соус, производимый в Таиланде, годится и для того, и для другого.

Уксус.

Тамариндовая вода[7]. Ее делают, смешивая небольшое количество воды с мякотью спелого тамаринда. Эта мякоть продается в виде прессованных лепешек, их можно хранить в кувшине без охлаждения. Тамариндовую воду можно с успехом

заменить сильно охлажденным концентрированным апельсиновым соком.

Ферментированный рыбный соус. Эта соленая на вкус жидкость с сильным запахом получается из перебродившей рыбы *пла ра,* которую отваривают с измельченными стеблями лимонного сорго — *такрай* и с листьями кафрского лайма — *макрут,* а затем процеживают. Заменителем могут служить анчоусы.

Обжаренная паста из красного перца. Острая паста, приготовляемая в Таиланде из обжаренных чеснока, лука шалот и красного стручкового перца. Обжаренные ингредиенты надо истолочь все вместе в ступке, хорошо перемешав их.

Сахарный песок. Кондитерский сахар.

Пальмовый сахар. Он вырабатывается из сока кокосовой или сахарной пальмы, обладает характерными вкусом и ароматом. Цвет его — светло-коричневый. Заменить его можно мягким коричневым сахаром.

Мука. Если в рецептах дается мука, то имеется в виду мука пшеничная. Для загущения соусов используется кукурузная или тапиоковая мука, для приготовления десертов — мука из обычного или клейкого риса, а также немного аррорута.

Пекарский порошок. В какой-то мере его может заменить пищевая сода.

Тапиоковый жемчуг. *Са-кху.* Это очень мелкие темные шарики, используемые для приготовления тайских десертов или же для того, чтобы загустить прозрачный суп *кенг тьит.* После приготовления они становятся прозрачными.

Крахмал, получаемый из корневищ, клубней и плодов тропических растений (маниока, бананов и др.). Может быть заменен картофельным или кукурузным крахмалом. — *Прим. ред.*

Рисовая лапша.[8] *Куэй тиеу.* Лапша размером со спагетти называется *куэй тиеу сен лек,* более крупная — *куэй тиеу сен яй.* Рисовая лапша продается либо уже разрезанной, либо небольшими квадратами, которые вы можете разрезать сами. Рисовая лапша, похожая на вермишель, называется *ми,* она обычно продается сушеной, и перед употреблением ее нужно размочить в воде. Очень хороша сушеная лапша *куэй тиеу* из Чантабури, которую продают в пакетах, но и ее перед употреблением необходимо размочить в воде.

Яичная лапша. *Ба-ми.* Эта желтого цвета лапша продается свежей на рынке, и чтобы ее приготовить (так же, как и рисовую лапшу *куэй тиеу),* необходимо на несколько минут опустить ее в кипящую воду. Самый легкий способ приготовления лапши — положить ее в плетеную корзинку и опустить эту корзинку в

большую кастрюлю с бурно кипящей водой.

Прозрачная лапша. *Вун сен.* Вырабатывается из маша. По размеру такая же, как и лапша *ба-ми.* Прозрачная на вид. Перед употреблением ее размочить в воде.

Тайская лапша. *Кханом тьин.* Хотя это название по-тайски означает «китайская лапша», кханом тьин — тайская лапша, приготовляемая из рисовой муки. Эта белого цвета лапша по размеру немного больше спагетти. Дешевые сорта этой лапши лучше на вкус, хотя они не настолько белые, как более дорогие сорта. *Кханом тьин* можно подавать на второй завтрак, но не следует держать ее до обеда — она может испортиться (в крайнем случае ее можно обдать паром). В Лаковом павильоне дворца Суан Паккад имеется панно, изображающее приготовление *кханом тьин* как часть подготовки к последней трапезе Будды. *Кханом тьин* можно подать с рыбным супом *нам я,* соусом *нам прик* и *сау нам,* а также с различными видами карри.

Растительное масло. Для приготовления блюд подойдет любое растительное масло, которое вам по вкусу.

4. ТРАВЫ И СПЕЦИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ТАЙСКОЙ КУХНЕ

Хорапха, ка-прау, менглак. Разновидности базилика. Однолетние растения высотой до 40 см. *Хорапха,* пожалуй, больше всего похожа на базилик, используемый в Европе для приготовления блюд из томатов, а также итальянского песто — соуса, который генуэзцы едят с макаронами. Европейцы используют базилик и в качестве приправы для супов. В тайской кухне *хорапха* используется как зелень, а также в качестве приправы. *Ка-прау* — растение с более узкими листьями, часто с красновато-пурпурным оттенком. Он проявляет свой вкус и запах только при тепловой обработке, используется для приготовления блюд из рыбы, курицы и говядины. Листья *менглака* покрыты пушком, по цвету они светлее бледно-зеленых листьев *хорапха. Менглак* иногда называют лимонным базиликом, у него заметный перечный вкус; используется и как зелень, и как приправа. Его семена *лук менглак* используются для изготовления десертов; если их в течение нескольких минут вымачивают в воде, они становятся похожими по свойствам на желатин.

Мацис. Оранжевая скорлупа мускатного ореха, плода вечнозеленого дерева (мускатник) родиной которого является Индонезия. «Мускатный цвет» используется как пряность для

приготовления *карри Масаман.*

Гвоздика. Высушенные цветочные почки вечнозеленого дерева используются для приготовления *карри Масаман.*

Мускатный орех. Используется для приготовления *карри Масаман.*

Цитрусовые. Широко используются для приготовления десертов, а их листья и кожура — для ароматизации.

Корица. Корица представляет собой высушенную кору коричного дерева. Существуют две ее разновидности, обладающие консервирующими и лекарственными свойствами.

Разновидность корицы, растущую в Таиланде, хорошо использовать при приготовлении мясных блюд, в особенности *карри Масаман.*

Зеленый лук. Зеленый лук используется и как зелень, и как приправа для различных супов и салатов.

Лук шалот[9]. Эти маленькие красные луковицы являются очень важным ингредиентом большинства блюд тайской кухни, однако, если вы почувствуете, что лук вам не по вкусу, уменьшите его количество.

Сорго лимонное. *Та-край.* Это растение похоже на пучок плотной серо-зеленой травы. Нижняя часть стебля используется в свежем виде в качестве приправы, может служить составной частью некоторых блюд. Сорго лимонное необходимо для приготовления рыбного супа *том ям,* но его можно с успехом заменить кусочком кожуры лимона.

Кумин. *Йи ра.* Родина этого однолетнего растения — Египет. Маленькие семена с бороздками светло-коричневого цвета, внешне похожие на тмин и на фенхель, отличаются особыми вкусом и запахом, которые передаются блюду в момент тепловой обработки.

В тайской кухне кумин используется в основном для приготовления карри.

Цитрон. Этот круглый темно-зеленый плод с толстой и очень ароматной кожурой широко используется в качестве приправы. Лучшими его заменителями являются кислый апельсиновый сок и апельсиновая кожура.

Мандарин. Помимо самих мандаринов иногда используется сок неспелых плодов, он называется *сом мен.*

Лайм. Там, где нет лаймов, их можно заменить лимонами, но это далеко не одно и то же.

Лист пандануса. *Тэй.* Длинные узкие зеленые листья этого травянистого растения используются как приправа, а так же как пищевой краситель. Его запах нельзя заменить запахом другого растения, но для придания зеленого цвета блюду вместо него

можно использовать обычный пищевой краситель.

Кафрский лайм. *Макрут.* Плод темно-зеленого цвета. В кулинарии используют его сок, кожура и листья. Можно в качестве заменителя кафрского лайма попробовать лимонную цедру, хотя замена эта далеко не равнозначна.

Чеснок[10]. Чеснок, закупаемый в больших количествах, следует хранить подвешенным. Чеснок легче чистится, если предварительно размять зубчики обратным концом ножа. Чтобы приготовить чесночное масло, порубите мелко пригоршню чеснока и обжарьте его в большом количестве масла до золотистого цвета. Масло и жареный чеснок можно хранить в кувшине и использовать для заправки прозрачного супа *кенг тьит,* а также приправлять им рис или лапшу. Почти на любом рынке можно купить чеснок, маринованный в уксусе с добавлением небольшого количества сахара.

Кардамон. Плод многолетнего травянистого растения, родиной которого является Индия. Он представляет собой небольшие беловатые коробочки, содержащие по 3–4 черных зернышка. Стоит расколоть такую коробочку — сразу почувствуешь сильный освежающий запах. Кардамон используется в качестве приправы для приготовления *карри Масаман.*

Жасмин. Нераспустившиеся бутоны жасмина, сорванные вечером, до того, как они раскроются, используются для ароматизации питьевой воды, чая и десертов.

Куркума. *Кхамин.* Эти небольшие корешки ярко-оранжевого цвета придают желтую окраску карри и блюдам из овощей. Легче использовать порошок куркумы. Есть также белая куркума — *кхамин кхао.* Ее белые корни употребляют в сыром виде, на вкус они немного острые, с приятным привкусом. Цветки белой куркумы отваривают и подают с соусом *нам прик.*

Черный перец. Свежие зеленые зернышки черного перца обладают неповторимым вкусом и ароматом (они имеются в продаже круглый год, но лучше всего покупать их ближе к концу сезона дождей).

Лавровый лист. *Бай кра-ван.* Это не настоящий лавровый лист, он растет на дереве вида кассия, с которого получают корицу, поэтому в действительности следует говорить о листе коричного дерева, а не о лавровом листе. Бай кра-ван очень похож на лавровый лист, используемый в европейской кухне, но его листья меньше и тоньше. Они добавляются в индийские карри и в качестве приправы к *карри Масаман.*

Стручковый перец чилли. В Таиланде встречается более 10 разновидностей перца чилли, различающихся по размеру и

остроте. Самый маленький и самый острый — *прик кхи ну*. Перец *прик чи фа* может быть красного, зеленого или желтого цвета. Более крупный вид — *прик юак* — бледно-зеленого цвета, используется для фарширования. Другая разновидность перца, распространенная в Чиенгмае, *прик нум*.

Сладкий стручковый перец в тайской кухне не используется, но может быть использован в качестве заменителя.

Кунжут. Эти маленькие семена, которые в древнем мире употребляли в пищу и использовали для получения масла, богаты белком. Тайцы используют их в качестве приправы. Сами семена белого цвета, а оболочка черная.

Мята. Используется в Таиланде и как зелень, и как приправа.

Имбирь. Травянистое растение, распространенное в тропиках. В Таиланде растет много разновидностей имбиря, корни которого используются и как приправа, и как овощи.

Самый обычный имбирь — *кхинг*. Его свежих корней особенно много в сезон дождей. Пока эти корни толстые, бледно-желтого или розового цвета, их можно мариновать, засахаривать, готовить их них напиток. Если корни молодого имбиря растолочь в ступке с небольшим количеством соли, перца и чеснока, то получится хороший маринад для курицы или говядины. В остальное время года приходится обходиться старым имбирем, который более волокнистый и пряный на вкус. Имбирь хорошо сохраняется. В других странах его называют зеленым имбирем.

Сиамский имбирь *кха* крупнее и белее, чем обычный имбирь *кхинг*. Сиамский имбирь используется для приготовления карри, несколько кусочков его обычно добавляют в рыбные и куриные бульоны. Съедобны и цветки сиамского имбиря. Их обжаривают в яйце и подают с соусом *нам прик*.

Другая разновидность имбиря — *крачай* — не имеет русского названия. Его желто-коричневые клубни похожи на пальцы. *Крачай* добавляют в рыбные карри и рыбный суп *нам я,* можно также, очистив его от кожуры, подать сырым с холодным рисом *кхао че*.

5. НЕКОТОРЫЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ И ЦВЕТЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ТАЙСКОЙ КУХНЕ

В тайской кухне используются многие из тех овощей, плодов и цветов, которые используются в европейской кухне, поэтому они не включены в приводимый ниже перечень. Нет здесь и таких встречающихся в Таиланде плодов, как дуриан и сизигиум.

Упоминаются только **те овощи,** фрукты, цветы, которые недостаточно хорошо известны иностранцам или употребляются иначе, чем в других странах. Некоторые овощи и фрукты упомянуты лишь для того, чтобы посоветовать, чем их заменить.

В отличие от стран с умеренным климатом в Таиланде местные фрукты имеются в продаже круглый год.

Самыми распространенными являются грейпфрут, ананас и папайя.

Виноград и клубника только недавно появились в широкой продаже.

Ростки фасоли. Эти ростки получают проращиванием маленьких круглых бобов фасоли маш. Свежие ростки фасоли легко вырастить самому. Надо замочить в воде четверть чашки маша и оставить на ночь. Вымоченные бобы разложить в один слой на противень, постелив на него предварительно мокрую марлю, которую затем надо постоянно держать влажной, поставить противень в какое-либо темное и теплое место (например, в духовку, если вы ничего в ней не печете). Примерно через пять дней, когда ростки достигнут длины около 5 см, их можно будет есть.

Восковая тыква. Это продолговатая бледно-зеленая тыква, по внешнему виду и по вкусу напоминающая кабачок.

Мадан. У этого зеленого, сочного, кислого на вкус плода (размером с большой палец) нет русского названия. Его часто используют как приправу или маринуют. Мадан можно заменить неспелым (зеленым) крыжовником или кислой сливой.

Бананы. Бананов самых различных сортов, выращиваемых в Таиланде, так много, что их трудно перечислить. Для жарения лучше всего использовать короткие и толстые бананы *клуай кхай.* Выбирать надо самые мелкие (около 5 см) и самые спелые. Они обладают неповторимым ароматом.

Ча-ом. Самые маленькие листики этого деревца (разновидность акации) обладают особым ароматом, который невозможно заменить никаким другим. Он придает истинно национальный колорит карри из рыбы и овощей — *кенг чау ныа.*

Са-то. Семена этого дерева размером с крупные бобы. Они ярко-зеленого цвета, морщинистые, имеют своеобразные запах и вкус, которые и придают характерные черты многим национальным блюдам Таиланда.

Ямсовые клубни. В сыром виде этот овощ имеет приятную консистенцию, у него хрустящая мякоть, но после кулинарной обработки он почти теряет вкус.

Косточки плодов хлебного дерева. Косточки соплодий дерева семейства тутовых. Их жарят, варят и используют так же,

как орехи. Их можно употреблять в пищу и как овощи; можно нарезать и потушить в креме из кокосового молока.

Плод сахарной пальмы. На дереве эти плоды напоминают маленькие черные кокосовые орехи. Мякоть плода студенистая. Плод сахарной пальмы не обладает ярко выраженным вкусом. (Знатоки утверждают, что у него приятный сладкий ароматный сок. — *Прим. ред.).*

Кхэ тай. У этого, крупного белого цветка гороха нет русского названия. На вкус он немного горький. Он хорош в сочетании с соусом *нам прик,* а также для приготовления кислых супов, например супа *кенг сом.*

Китайский водяной орех. Это луковицеобразное утолщение стебля осоки; водяных орехов много в сезон дождей. Хрустящий китайский водяной орех заменить чем-либо трудно. В Таиланде его консервируют в подсоленной воде.

Редька. После кулинарной обработки острый перечный вкус редьки исчезает. Ее можно с успехом заменить турнепсом. Соленая редька имеет коричневый цвет.

Кокосовые орехи. Молодые зеленые кокосовые орехи содержат приятную на вкус и хорошо утоляющую жажду жидкость, а также прозрачную мякоть, используемую для приготовления десертов. В их скорлупе хорошо хранить супы и кремы. Мякоть спелых орехов натирают на терке для приготовления кокосового молока. Тертый кокосовый орех можно обжарить на сковороде — при этом он станет коричневым.

Квашеная китайская капуста. Китайскую капусту солят или маринуют в уксусе, ее можно консервировать.

Папайя. У хороших плодов папайи семян внутри очень немного, а мякоть красно-оранжевого цвета. Неспелые плоды папайи можно использовать примерно так же, как кабачки.

Баклажаны. Длинные баклажаны бывают обычно бледно-зеленого цвета, но могут быть и пурпурными или белыми. Маленькие круглые баклажаны бледно-зеленого, желтого или белого цвета едят сырыми с соусом *нам прик* или используют для приготовления карри. Они почти безвкусные; у них своеобразная консистенция. Совсем маленькие зеленые баклажаны, размером с вишню, используют как приправу к соусу *нам прик* и к зеленым карри. Их употребление в пищу — дело вкуса, но для придания блюду вида многие предпочитают заменить их зеленым горошком. Наконец, есть маленький круглый баклажан оранжевого цвета, покрытый волосками *(маык).* С него соскабливают волоски, затем толкут в ступе, используя в качестве приправы к соусу *нам прик.* Баклажаны можно заменить любым кислым плодом.

Грибы. Грибы, выращиваемые в соломе, называют соломенными грибами[11]. Ароматические грибы *хед хом* — это сушеные китайские грибы. Для приготовления любого блюда нужно всего несколько сушеных грибов. Их нужно замочить в воде, чтобы они стали мягкими, а затем нарезать и использовать по назначению. Воду, в которой их замачивают, не следует выливать, она годится для приготовления бульона.

Водяной шпинат. Молодые побеги этого овощного растения едят сырыми, а также используют для приготовления различных блюд. Стебли его красноватого цвета в отличие от бледно-зеленого китайского водяного шпината, который выращивают на сухой почве из семян. Этот шпинат особенно вкусен в жареном виде. Водяной шпинат можно заменить обычным шпинатом.

Манго. Лучшим десертным сортом манго является *ок-ронг* — с бледно-желтой кожурой. Эти плоды очень сладкие. Их хорошо подать с клейким рисом. Но самый любимый в Таиланде вид манго тот, который едят зеленым — *ма-муанг ман;* его плоды на вкус скорее пряные, чем кислые. Неспелые зеленые плоды манго, очень кислые на вкус, используются для приготовления соуса *нам прик, миенг пла ту* (рыбное блюдо с овощами), салатов и других блюд. Их можно заменить любыми кислыми фруктами.

Таро. Представляет собой утолщение на стебле одноименного растения с большими красивыми листьями, растущего во влажных местах.

МЕНЮ ЯНВАРЯ. БЛЮДА НОВОГОДНЕГО СТОЛА

Праздничные тайские блюда очень разнообразны — в день рождения готовят одно, на свадьбу, новогодний праздник и т. д. — другое. В праздничные дни всегда готовят что-нибудь *длинное,* например лапшу, что выражает пожелания долгой жизни и счастья. Праздничные блюда готовят долго, подбирая редкие продукты и деликатесы.

На второй завтрак в день Нового года можно приготовить: рыбный суп *нам я па с* китайской лапшой *кханом тьин,* пирожные *фой тонг,* жареные бананы *кхао мау тот,* «плавающие шарики» (шарики из муки в кокосовом креме).

Нам я па

Обычный *нам я* похож на рыбный суп. *Нам я па* — другой способ его приготовления, делающий блюдо более привлекательным. *Нам я па* можно готовить из креветок или курицы. Ингредиенты можно не толочь в ступе, а нарезать.

1/2 чашки чеснока, нарезанного вдоль

1/2 чашки лука шалот, нарезанного вдоль

1/2 чашки лимонного сорго, нарезанного поперек и как можно тоньше 1 чашка или больше мелко нашинкованного имбиря ***кра-чай***

1 ст. ложка мелко нашинкованного сиамского имбиря ***кха***

1 ст. ложки креветочной пасты ***капи***

1 ст. ложка соли

1 кг куриного мяса или

1.5 кг неочищенных креветок, которые нужно бланшировать, затем очистить, удалив головы и черную жилку

1 небольшая обжаренная соленая рыба[12]

4–5 чашек кокосового молока

1/2 чашки красного или зеленого стручкового перца, нарезанного кольцами; ростки фасоли, листья менглака (базилика), яйца, сваренные вкрутую.

Снимите с кокосового молока 1 чашку сливок и отставьте в сторону. Остальное молоко доведите до кипения, затем добавьте чеснок, лук шалот, лимонное сорго, имбирь *кра-чай* и *кха,* креветочную пасту, соль и. жареную соленую рыбу. Прокипятите молоко в течение нескольких минут с тем, чтобы кусочки рыбы совсем распались, а овощи стали мягкими. Добавьте креветки или

курицу. Доведите до кипения, добавьте по вкусу соль или соус *нам пла.* Когда мясо будет готово, добавьте оставшиеся кокосовые сливки и перец чилли, накройте крышкой и выключите огонь.

Нам я па подают с лапшой *кханом тьин,* листьями *менглака,* ростками фасоли и крутыми яйцами, разрезанными пополам или на четыре части.

Чтобы сделать ростки фасоли более нарядными, их можно бланшировать в воде, подкрашенной щепоткой куркумы так, чтобы они стали золотистыми. Если для приготовления *нам я па* используются пильчатые креветки, то их можно разделить вдоль на полоски, отчего при приготовлении они сворачиваются в спираль. Для тех, кто любит очень острую пищу, можно отдельно подать красный и зеленый стручковый перец.

Фой тонг

Фой тонг — «золотые нити», приготовленные из яичного желтка.

10 утиных яиц
10 куриных яиц
1 кг сахарного песка
3 чашки воды

Отделите белки от желтков. Белки положите в одну кастрюлю, желтки — в другую, а остатки белков, которые всегда остаются в скорлупе, — в третью (их будет не менее 2 ст. ложек). Желтки и остатки белков процедите через тонкое сито, отделяя оболочки желтков. Отделенные белки придется использовать, для приготовления каких-нибудь других блюд.

Вскипятите в кастрюле воду с сахаром. Чтобы сироп был прозрачным, можно добавить 2 взбитых яичных белка. Доведите сироп до кипения и процедите. После этого поставьте его опять на средний огонь.

Налейте примерно 1/4 чашки процеженных желтков в специальный сосуд для приготовления *фой тонг* или в соусник для кетчупа. Тонкой струйкой выливайте желтки в кипящий сироп, совершая при этом быстрые вращательные движения рукой с сосудом — должны получиться тонкие непрерываемые нити из желтка. Они готовятся очень быстро, и поэтому их почти тут же нужно вынимать с помощью палочек для еды или шумовки. Прежде чем повторить этот процесс, добавьте в сироп немного кипящей воды, так как при нагревании вода испаряется и сироп густеет, а в густом сиропе *фой тонг* получается неправильной формы. После того как нити выложены на блюдо, расправьте

готовые *фой тонг* палочкой или вилкой.

Их хорошо оставить на ночь в посуде с цветами жасмина. Рано утром цветки следует убрать — в противном случае запах будет резким.

В старину *фой тонг* придавали форму небольших мотков шелковых нитей. Однако сделать это трудно, поэтому вы можете подать их отдельными порциями или вместе на большом блюде.

Примечание. Если готовить *фой тонг* без утиных яиц, желтковые нити не будут прочными и ровными. *Фой тонг* следует готовить за день до подачи на стол.

Кхао мау тот. Жареные бананы

Это блюдо готовят из бананов, панированных в кокосовом креме и толченом обжаренном рисе. После жарения на них появляется вкусная хрустящая корочка, не менее вкусны они и внутри.

1 кг тертого кокосового ореха

1.5 кг пальмового сахара

4 чашки кхао мау ранг (обжаренного клейкого риса), истолченного в ступе

4–6 гроздей бананов

жидкая панировка, приготовленная из чашки муки, 1 чашки воды, 2 ст. ложек масла, 1 ст. ложки сахара,

2 чайные ложек пекарского порошка[13], которые нужно смешать, НЕ взбивая. Этой панировки хватит для 30 бананов*

Тщательно смешайте тертый кокосовый орех и пальмовый сахар.

Подогревайте эту смесь в кастрюле, помешивая, пока она не станет клейкой. Затем возьмите 1 чашку этой смеси и тщательно перемешайте ее с 1 чашкой панировочных сухарей из *кхао мау ранг.* Получившейся густой смесью обмажьте бананы, при этом старайтесь, чтобы слой был ровным и не очень толстым. (Если смесь кокосового ореха с пальмовым сахаром останется, можно поставить ее в холодильник, а затем использовать для приготовления других тайских десертов.) Если вы собираетесь есть бананы сразу же, обмакните каждый из них в жидкую панировку и обжарьте в горячем масле. Если же вы готовите бананы за день или за два до употребления в пищу, то Можете хранить их в холодильнике, а перед приготовлением, прежде чем обмакнуть их в жидкую панировку, вам придется проделать с ними еще две операции: сначала обмакнуть во взбитое яйцо,

затем обвалять в истолченном рисе *кхао мау* и только после этого обмакивать в жидкую панировку и обжаривать.

«Плавающие шарики»

Это легкий в приготовлении и дешевый десерт.

1 чашка тапиоковой муки (картофельного или кукурузного крахмала. — Прим. ред.)
1 чашка пюре из сваренного на пару таро[14]
3 чашки кокосового молока
1/2 чашки густых кокосовых сливок

Смешайте муку и пюре из таро. Из этой смеси приготовьте небольшие шарики и опустите их в кипящую воду. Когда они всплывут, выньте их из воды и положите в кастрюлю с кокосовым молоком и пальмовым сахаром. Доведите шарики до кипения и подавайте на стол с густыми кокосовыми сливками, приправленными щепоткой соли.

МЕНЮ ФЕВРАЛЯ. ОБЕД В КРУГУ СЕМЬИ

Для вкусного и сытного обеда в кругу семьи предлагаем вам приготовить *том кхем* — тайский аналог французского мясного жаркого с овощами. *Том кхем* готовится из курицы, свинины, овощей и крутых яиц.

Том кхем

Это блюдо вкусно и после повторного разогревания, а красиво оформленное, оно подойдет и для праздничного стола.

1 курица, нарезанная на куски 1 кг беконной свинины (со шкуркой), сваренной и нарезанной толстыми кусками, или жареной свинины

10 сваренных вкрутую яиц

1 кочан китайской квашеной капусты 6 сушеных китайских грибов (или белых. — Прим. ред.)

12 кусков коричневого жареного соевого творога

1 кусок желтого соевого творога по 1 чайной ложке соли, перца, чеснока и корня кориандра[15]; стручковый перец (по желанию)

пальмовый сахар, соевый соус, сахар, вода и масло

Растолките вместе соль, перец, чеснок и корень кориандра; получившуюся смесь обжарьте в масле до появления запаха. Добавьте 1 чашку воды, соевый соус и немного сахара. Затем положите куски курицы и свинины, долейте воды столько, чтобы она только покрывала их. Доведите до кипения, а затем добавьте крутые яйца. Яйца и мясо должны приобрести красивый коричневый цвет. Снимите образовавшуюся пену.

Добавьте коричневый жареный соевый творог, нарезанный кубиками, а затем квашеную капусту, грибы и стручковый перец. Варите на медленном огне до тех пор, пока курица и свинина не станут мягкими. Добавьте еще соевого соуса, если цвет блюда недостаточно темный, и сахара, если оно недостаточно сладкое.

Это блюдо хорошо сохраняется. Перед подачей на стол в него можно добавить прозрачную лапшу, но так как она плохо сохраняется, никогда не оставляйте заправленного ею блюда на потом.

Том кхем можно подавать как жаркое: положите на блюдо

куски курицы и свинины, отдельно выложите яйца, соевый творог и овощи. Сверху блюдо полейте густой коричневой подливой. Яйца, прежде чем выкладывать на блюдо, разрежьте пополам или на четыре части.

Кханом туэй. Кокосовый пудинг в чашках

Это кокосовый пудинг, приготовленный в чашках, украшенный густыми сливками.

Для приготовления пудинга

1 чашка рисовой муки
3 ст. ложки тапиоковой муки (картофельного или кукурузного крахмала. — Прим. ред.)
2 3/4 чашки кокосовых сливок
3/4; чашки пальмового сахара
3/4; чашки воды

Для крема

2 3/4; чашки густых кокосовых сливок
3 ст. ложки рисовой муки щепотка соли

Смешайте вручную муку и аррорут (или картофельный крахмал) с 3/4 чашки кокосовых сливок. Хорошо их перемешав, добавьте остальные сливки.

Карамелизируйте в кастрюле пальмовый сахар, помешивая деревянной ложкой. Доведите его до кипения, но так, чтобы он не пригорел, и добавьте воду. Охладите сироп, после чего процедите его и вылейте в ранее приготовленную смесь муки с кокосовыми сливками. Хорошо перемешайте. Получившуюся смесь разложите в небольшие чашки, наполнив их до половины, и варите на пару до тех пор, пока масса не станет прозрачной (это означает, что пудинг готов).

Для приготовления крема смешайте все предназначенные для него ингредиенты и наполните им чашки доверху, после чего варите на пару до готовности.

МЕНЮ МАРТА. НА ОБЕД — ЖАРЕНЫЙ РИС

Предлагаем меню на тот случай, если к вам неожиданно пришли гости. В этом случае можно использовать остатки продуктов. Такое меню может подойти и для праздничного стола, если вы нарядно оформите овощи и красиво подадите рис.

Жареный рис с соленым соевым творогом

Этот жареный рис несколько отличается от того, который подают обычно[16]. Для гостей его можно подать в «золотой шелковой сети» со свежими овощами, оформленными в виде букетов.

6 чашек холодного вареного риса
1/2 чашки соленого соевого творога
1 чашка рубленого мяса (курицы, свинины или креветок)
1/2 чашки крошенного имбиря
1/2 чашки нашинкованного красного и зеленого стручкового перца
1/2 чашки нарезанного лука шалот
2 ст. ложки мелко нарезанного чеснока
1/2 чашки масла

Для соуса

1/2 чашки соленого соевого творога
по 2 ст. ложки нарезанного имбиря, лука шалот и стручкового перца лаймовый сок по вкусу
любое имеющееся под рукой жареное или вареное молотое мясо (по желанию)

Обжарьте чеснок в масле до появления золотистого оттенка. Добавьте рубленое мясо и соленый соевый творог, хорошо перемешайте. Затем добавьте рис и еще раз хорошо перемешайте. После этого добавьте имбирь, лук шалот и стручковый перец. Снова хорошо перемешайте. Подавайте с соусом, приготовленным из указанных для него продуктов (перемешайте их).

Рис следует подать на большом блюде с гарниром из свежих овощей и зелени (например, огурцов, кинзы, зеленого лука).

Как приготовить «золотую шелковую сеть» к жареному рису. Для приготовления «сети» вам понадобится сковорода диаметром около 20 см, желательно тефлоновая. Подогрейте сковороду так, чтобы она стала теплой. Она не должна быть слишком горячей, иначе подгорит яичная смесь. Разбейте два яйца и, размешав их, пропустите через сито в соусник для кетчупа, вынув предварительно донышко. Еще лучше подойдет сосуд для приготовления пирожных *фой тонг,* если, конечно, он у вас есть. Какую бы посуду вы ни использовали, яичная смесь должна литься на сковороду ровной тонкой струйкой. Сосуд нужно перемещать вперед, назад и крест-накрест, чтобы образовалась «золотая сеть». Снимите «сеть» лопаткой и отложите в сторону, как блин. Из двух яиц получается 4 или 5 сетей.

На середину сети положите рис, затем аккуратно сверните ее и украсьте нарезанным стручковым перцем и веточками кинзы.

Овощи для украшения. С жареным рисом всегда подают свежие овощи, такие, как салат латук, зеленый лук и огурцы. Вот как их можно красиво подать.

Мелкие огурцы нарежьте толстыми кружочками и удалите сердцевину так, чтобы получились колечки. Внутри этих колечек можно расположить в виде букета другие овощи.

Очистите большой огурец, оставив немного кожуры на нем, и нарежьте его вдоль — получатся длинные «листья».

Желтый и красный стручковый перец надрежьте так, чтобы получились лепестки и, удалив семена, замочите в воде, чтобы они раскрылись.

Законченный вид вашему букету придадут веточки кинзы и зеленый лук, который нужно нарезать вдоль и замочить в ледяной воде, чтобы его концы завернулись.

Кенг тьит. Прозрачный суп с фаршированными грибами

Эти прозрачные супы с мясом и овощами очень освежают, поэтому их подают к столу в любое время дня.

Бульон для супа *кенг тьит* можно приготовить из костей обычным способом, но кастрюлю при этом не следует накрывать крышкой, иначе бульон не будет прозрачным. Чтобы сэкономить время, можно использовать бульонные кубики, а для цвета добавить немного соевого соуса.

6 чашек хорошего бульона

18 маленьких китайских сушеных грибов (или белых — Прим. ред.)

1 небольшая восковая тыква

Для начинки

1 чашка молотой свинины
2 чайные ложки толченых соли, перца, чеснока и корня кориандра
2 чайные ложки соевого соуса
1 ст. ложка мелко нарезанной кинзы
1 ст. ложка мелко нарезанного зеленого лука
1 ст. ложки мелко нарезанных китайских водяных орехов

Сушеные грибы вымочите, пока они не станут мягкими, а затем удалите ножки. Восковую тыкву очистите, нарежьте кубиками и варите до готовности в бульоне.

Все, что предназначено для начинки, перемешайте и получившимся фаршем наполните каждый из грибов. Варите на пазу до готовности.

Перед подачей на стол в каждую из тарелок положите фаршированные грибы и кусочки тыквы и залейте их супом. Если хотите, приправьте суп кинзой и чесночным маслом.

Плоды сахарной пальмы в сиропе из пальмового сахара

24 олодых плода сахарной пальмы
1 чашка пальмового сахара
1/2 чашки густых кокосовых сливок приправленных щепоткой соли

Очистите плоды сахарной пальмы. Пальмовый сахар доведите до кипения, не добавляя в него воды. Затем в кастрюлю положите очищенные плоды и варите на медленном огне до тех пор, пока сироп не начнет загустевать (примерно 1 ч). На стол подавайте с кокосовыми сливками.

МЕНЮ АПРЕЛЯ. СЕЗОН МАНГО. ПРАЗДНИК СОНГКРАН

Апрель — самый жаркий месяц года в Таиланде. 13 апреля отмечается праздник *Сонгкран* — Новый год по солнечному календарю. В это время навещают пожилых родственников, чтобы полить их руки ароматизированной водой и получить от них благословение на предстоящий год.

Из-за жары мало кто испытывает голод, но для таких праздничных дней, когда собирается вся семья, припасают большое лакомство — *кхао че,* как раз такое блюдо, которое подходит для жаркой погоды и подается обычно в полдень.

На второй завтрак на праздник *Сонгкран* можно предложить *кхао че* с фаршированным перцем; с фаршированным луком шалот; с шариками из креветочной пасты; с шариками из соленой рыбы; с жареной соленой редькой; с жареной соленой говядиной.

Сладкие плоды манго подают с клейким рисом.

Кхао че. «Ледяной рис»

В жаркую погоду *кхао че* считается лакомством благодаря тем изысканным блюдам, которые подаются с блестящим, холодным как лед, рисом.

Для приготовления *кхао че* используйте старый рис. Вымочите его в воде с квасцами, по меньшей мере 2–3 ч (если нет квасцов, можно использовать соль), после этого рис хорошо промойте, чтобы удалить как можно больше крахмала, тогда рисинки будут блестеть.

Слегка отварите рис в кипящей воде в течение 5 мин, откиньте на сито и промойте холодной водой. Проделайте это несколько раз. Заверните рис в марлю и варите на пару до готовности (это займет у вас лишь несколько минут). Когда рис станет совсем холодным, подайте его в чашках, обложив кусочками льда и полив холодной водой, ароматизированной жасмином.

Этот ледяной рис подавайте с различными блюдами, такими, как фаршированный зеленый перец, фаршированный лук шалот, шарики из креветочной пасты, обжаренные в панировке, жареная сладкая говядина и шарики из соленой рыбы (см. ниже).

Фаршированный перец

Это блюдо можно подать отдельно или, приготовив его побольше, с холодным рисом *кхао че.*

12 стручков перца ***прик юак****[17] (выбирайте стручки поменьше и одного размера)*

Для начинки

1/2 чашки молотой свинины
1/2 чашки мелко нарезанных креветок
1 ст. ложка толченых соли, перца, чеснока и корня кориандра
1 яйцо
рыбный соус ***нам пла*** *и сахар по вкусу*
1 ст. ложки толченого арахиса

Вымойте перец и отрежьте розетку, оставив на ней черенок. Отложите розетки, чтобы потом использовать в качестве крышек. Удалите семена.

Приготовьте начинку. Для этого смешайте молотую свинину и креветки. Смесь соли, перца, чеснока и корня кориандра обжарьте в небольшом количестве масла до появления запаха. Добавьте смесь свинины и креветок, соус *нам пла* и сахар и готовьте на огне, помешивая. Когда смесь будет готова, снимите ее с огня, добавьте сырое яйцо и арахис, еще раз хорошо перемешайте и начините перец этим фаршем. Затем обмакните в жидкую панировку и обжарьте до готовности.

По традиции к фаршированному перцу делается «золотая шелковая сеть». Готовится она так же, как и сеть к жареному рису *(см.* Меню марта).

Фаршированный лук шалот

24 луковицы шалот (выбирайте одиночные, а не сросшиеся луковицы)

Для начинки

1 чашка вяленой рыбы ***пла чон****[18], обжаренной и истолченной в ступе.*
2 стручка сушеного красного перца
1 ст. ложка мелко нарезанного лука шалот
1 ст. ложка мелко нарезанного чеснока
1 ст. ложка мелко нарезанного лимонного сорго

1 чайная ложка креветочной пасты
1/2 чайной ложки молотого перца
1/2 чайной ложки мелко нарезанного корня кориандра
1 чашка густых кокосовых сливок

Срежьте у луковиц нижнюю часть и ножом удалите сердцевину. Эту сердцевину можно затем использовать для приготовления шариков из креветочной пасты.

Для приготовления начинки растолките в ступе вместе стручковый перец, лук шалот, чеснок, лимонное сорго, креветочную пасту, перец и корень кориандра. Обжарьте 2 ст. ложки получившейся пасты на масле до появления запаха, после чего добавьте рыбу. Обжарьте их еще немного, а затем добавьте кокосовые сливки. Оставшуюся пасту можете хранить в холодильнике в банке с притертой крышкой и использовать для приготовления паровых мидий со специями или рыбных шариков.

Начините луковицы приготовленным фаршем, обмакните в жидкую панировку и обжарьте до золотистого цвета.

Вяленую рыбу *пла чон* можно заменить толчеными сушеными креветками.

Шарики из креветочной пасты

3 чашки обжаренной мякоти вяленой рыбы ***пла дук***
1 чашка обжаренной мякоти вяленой пресноводной рыбы ***пла кроп***
1/2 чашки мелко нарезанного лука шалот
1 чашка креветочной пасты
1 1/2; чашки нашинкованного имбиря ***кра-чай***
1 чашка обжаренного толченого кокосового ореха
соус ***нам пла*** *и сахар по вкусу обжаренный стручковый перец* ***прик кхи ну*** *по вкусу*

Растолките все ингредиенты в ступе, обжарьте в масле до появления запаха. Добавьте соус *нам пла* и сахар по вкусу, затем обжаренный стручковый перец *прик кхи ну*. Из получившейся смеси сформуйте небольшие шарики, обмакните их в жидкую панировку и обжарьте до золотистого цвета.

Жидкая панировка для приготовления фаршированного перца, фаршированного лука шалот и шариков из креветочной пасты

1 чашка муки

от 3/4 до 1 чашки воды
1 чайная ложка сахара
1 чайная ложка соли
1 ст. ложка пекарского порошка
2 ст. ложки масла

Быстро все перемешайте. Панировка получится лучше, если вы не оставите в ней комков.

Шарики из соленой рыбы

1 чашка обжаренной соленой рыбы (берется только мякоть)
1 чашка молотой свинины
1 ст. ложка мелко нарезанного зеленого лука
1 ст. ложка кинзы
1 чайная ложка молотого перца

Все перемешайте, из получившейся смеси сформуйте небольшие шарики и сварите их на пару до готовности. Когда шарики остынут, обжарьте их во фритюре до золотистого цвета.

Жареная соленая редька
Это блюдо хорошо подать также с рыбным супом *кхао том.*

2–3 высушенные соленые редьки, размером около 15 см
1 чашка нарезанного свиного сала
2 яйца
2–3 мелко нарезанных зубчика чеснока (всего около 1 ст. ложки)
сахар по вкусу

Редьку вымойте, высушите и нашинкуйте.

Кусочки свиного сала обжарьте до образования корочки. Большую часть жира слейте. Положите на сковороду чеснок и обжарьте его до золотистого цвета. Затем добавьте яйца и сахар и хорошо перемешайте. Добавьте соленую редьку и кусочки обжаренного свиного сала. Все вместе подержите еще немного на огне, затем подавайте на стол.

Жареная соленая говядина
Это блюдо хорошо подать также с карри.

1/2 кг соленой говядины[19]
1 чашка масла

1/2 чашки нарезанных и обжаренных чеснока и лука шалот
сахар и соль по вкусу

Двумя вилками разделите мясо вдоль волокон. Обжарьте его в не очень горячем масле. Когда мясо станет почти совсем сухим, уменьшите огонь. Добавьте сахар и соль по вкусу. Продолжайте жарить до образования корочки.

Охладите мясо и попробуйте, образовалась ли хрустящая корочка; если нет — продолжайте жарение. Когда мясо будет готово, снимите его со сковороды и высушите бумажными салфетками.

Остывшее мясо выложите на блюдо. Подавайте с жареным чесноком и луком шалот.

Манго с клейким рисом

С клейким рисом обычно подают манго *ок-ронг* — плоды этого сорта самые сладкие.

6 очищенных плодов манго
5 чашек клейкого риса ***кхао ниеу***
1 чашка густых кокосовых сливок, приготовленных из 1 кг толченого кокосового ореха
3 ст. ложки соли
3/4 чашки сахара для добавления в кокосовые сливки

Клейкий рис промойте, подержите 10 мин в кипящей воде, после чего воду слейте. Варите рис на пару до готовности (около 45 мин), затем положите его в чашки, сверху полейте приправленными кокосовыми сливками, аккуратно перемешайте и дайте немного постоять. Подавайте на стол с плодами манго и оставшимися кокосовыми сливками.

МЕНЮ МАЯ. БЛЮДА ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

С апреля по июнь самые жаркие месяцы — продолжаются школьные каникулы. Многие семьи покидают Бангкок и устремляются к морю. Там всегда очень много свежих морепродуктов, которые таиландцы очень просто и вкусно готовят и подают с самыми простыми соусами. Кто же захочет на отдыхе проводить время на кухне? Для этого случая на завтрак, ужин или просто для того, чтобы перекусить, предлагаем приготовить рисовый суп из морепродуктов *кхао том.*

Кхао том

Это тайский вариант французской рыбной похлебки с чесноком и пряностями.

1 кг морепродуктов (рыбы, креветок, кальмаров и моллюсков в любом сочетании по вкусу)

1 чашка риса

6–8 чашек воды с растертой головкой чеснока, стеблем и листьями кинзы, китайским сельдереем

по 1 ст. ложки соли, уксуса и зерен черного перца.

Это основа рыбного бульона, который вы собираетесь готовить

1/4 чашки мелко нарезанного чеснока масло для жарения

мелко нарезанные овощи: китайский сельдерей, кинза, листья базилика ***хо-рапха*** *или* ***ка-прау***

рыбный соус нам пла, лаймовый сок и стручковый перец по вкусу чесночное масло

Вымойте и подготовьте все морепродукты.

Основу бульона доведите до кипения и бланшируйте в ней моллюсков. Когда раковины раскроются, выньте их и, извлеките моллюсков, а раковины выбросите.

Бульон доведите до кипения и бланшируйте в нем очищенных и нарезанных кальмаров. Затем выньте их и отложите.

Бульон снова доведите до кипения и бланшируйте в нем креветок. Затем выньте их, очистите и отложите.

Еще раз доведите бульон до кипения и положите в него рыбу.

Сварите ее в бульоне до готовности и освободите от костей. Головы и кости рыбы положите обратно в бульон и немного прокипятите, чтобы он стал еще более насыщенным. Процедите бульон и приправьте по вкусу.

В сковороде поджарьте мелко нарезанный чеснок и рис в масле до появления запаха, затем добавьте соус *нам пла* и все вместе вылейте в бульон. Доведите до кипения и варите 20–30 мин. Попробуйте и затем приправьте, если это необходимо.

Перед подачей на стол в каждую тарелку положите морепродукты, залейте их кипящим рисовым супом. В качестве приправы предложите чесночное масло, соус *нам пла,* лаймовый сок, стручковый перец, мелко нарезанный китайский сельдерей, кинзу или листья *хорапха,* или *ка-прау* по вкусу.

МЕНЮ ИЮНЯ. БЛЮДА ДЛЯ ВСЕХ

Предлагаемые блюда подходят для самых разных случаев, более всего они предназначены для тех, кто не привык к острой кухне или избегает ее, а также для детей, которым нельзя есть острую пищу. Ингредиенты можно заменять в зависимости от того, чем вы располагаете или что вам нравится.

Карри Масаман

Это карри представляет собой тайскую разновидность индийского карри. В нем много специй, но на вкус оно довольно мягкое и даже сладковатое.

1 порция порошка карри Масаман (см. след. рецепт)
1 кг мякоти говядины, нарезанной кубиками
1/2 кг репчатого лука (целые луковицы)
1/2 кг картофеля (клубни примерно такого же размера, как и луковицы)
4–5 чашек кокосового молока
1/2 чашки тамариндовой воды
2–3 ст. ложки пальмового сахара кардамон и лавровый лист для приправы

Кусочки говядины обжарьте в большом количестве масла до коричневого цвета, после чего уберите со сковороды и отложите в сторону.

Лук и картофель обжарьте до золотистого цвета, чтобы они не распались в карри в дальнейшем, выньте из сковороды и отложите *в* сторону.

Порошок карри обжарьте до появления запаха, затем добавьте кокосовое молоко и хорошо перемешайте. Добавьте сахар и тамариндовую воду. Доведите до кипения, затем добавьте говядину и овощи. Снова доведите до кипения, попробуйте и приправьте по вкусу. Вкус карри должен быть сладким и в то же время кислым, пропорция зависит от вашего вкуса. В качестве приправы добавьте кардамон и лавровый лист, после чего подавайте на стол.

Вместо говядины можно использовать курицу; в этом случае куски куриного мяса следует сначала промариновать в смеси толченых соли, перца, чеснока и имбиря, а затем жарить или варить на пару, после чего добавлять в карри.

Вместо репчатого лука и картофеля можно использовать и другие овощи, например куски ананаса, арахис, семена лотоса, нарезанную кубиками редьку или же целые луковицы шалот.

Порошок карри Масаман

по 1/2 чашки мелко нарезанного и обжаренного лука шалот, чеснока и лимонного сорго
по 1 ст. ложке мелко нарезанных обжаренных сиамского имбиря кха и корня кориандра
1 чайная ложка натертой кожуры кафрского лайма
1 чайная ложка молотого перца
10–20 стручков высушенного красного перца без семян
1 ст. ложка соли
1 ст. ложка обжаренного кориандра
1 чайная ложка обжаренных семян кумина
по 1/2 чайной ложки молотого мускатного ореха и мациса
по 1/2 чайной ложки порошка корицы и порошка гвоздики
1 ст. ложки креветочной пасты капи
2–3 обжаренных молотых зернышка кардамона

Все ингредиенты мелко растереть или растолочь в ступе.
Примечание. Порошок *карри Масаман* готовится из тех же ингредиентов, что и порошок красного карри, с той только разницей, что все игредиенты предварительно обжаривают и, кроме того, добавляют корицу, гвоздику и кардамон. Проще всего положить все ингредиенты в жаровню и обжарить, а затем мелко нарубить.

Жареная вяленая рыба

100 г очень мелкой вяленой рыбы

Вяленую рыбу обжарьте в большом количестве масла так, чтобы она стала хрустящей, и подайте на стол.

Пхат вун сен. Жареная прозрачная лапша

1 пригоршня прозрачной лапши, вымоченной в горячей и промытой в холодной воде, высушенной и коротко нарезанной (из нее должно получиться около 2 чашек лапши)
1 чашка нарезанного куриного мяса, свинины или креветок или же всего вместе
4 ст. ложки толченого жареного арахиса

1 чашка крупно нарезанного китайского сельдерея

1/4 чашки тонко нарезанной соленой редьки, вымоченной в воде

2 яйца

1 чашка бланшированных ростков фасоли

1 ст. ложка мелко нарезанного чеснока соевый соус или соус ***нам пла****,*

перец по вкусу

1/2 Чашки масла

Чеснок обжарьте в масле до золотистого цвета, затем добавьте мясо и перемешайте. Добавьте лапшу, встряхивая сковороду одной рукой, а другой все время помешивая.

В центре сковороды освободите место и разбейте туда одно за другим два яйца, добавляя масло, если необходимо. Медленно помешивайте яйца, чтобы они не превратились в яичницу.

Приправьте соусом *нам пла* или соевым соусом и большим количеством перца. В конце приготовления добавьте ростки фасоли, арахис и сельдерей.

Ми кроп [20] . Жареная вермишель

Эту хрустящую вермишель готовить довольно трудно: не так легко добиться, чтобы она была хрустящей, а соус *крыанг ми* приходится держать на огне до тех пор, пока он не станет совсем густым.

1 пачка рисовой вермишели ми, для соуса ***крыанг ми***

2 чашки мелко нарубленных свинины, куриного мяса и креветок

1 чашка желтого соевого творога, нарезанного кубиками

1/2 чашки белых соленых соевых бобов

по 1/2 чашки мелко нарезанных лука шалот и чеснока

8 яиц

1/4 чашки уксуса соус ***нам пла*** *и соль*

1/4 чашки сахарной пудры

от 1 чайной до 1 ст. ложки толченого обжаренного перца ***прик кхи ну***

1 чашка масла

Для гарнира

мелко нарезанный маринованный чеснок

нарезанный кольцами красный стручковый перец кинза

цитрон, нарезанный очень маленькими кубиками вместе с кожурой

Самую тонкую вермишель в течение нескольких минут размягчите, побрызгав ее холодной водой. Если вермишель слишком сухая и не размягчается полностью, побрызгайте ее больше. После этого поджарьте вермишель в горячем масле на очень сильном огне до золотистого цвета (это займет всего несколько секунд). Переложите вермишель в плетеную корзинку, где и держите ее теплой (для того, чтобы она была хрустящей) до тех пор, пока она не понадобится.

Обжарьте вместе лук шалот и чеснок до появления запаха, затем добавьте свинину, куриное мясо и креветки и хорошо перемешайте. Когда они будут готовы, добавьте соленые соевые бобы и соевый творог и снова хорошо перемешайте. Затем положите яйца, разбивая по одному и каждый раз хорошо перемешивая содержимое сковороды, добавляя в случае необходимости масло. Затем добавьте сахарную пудру, уксус и соус *нам пла* по вкусу. Хорошо перемешайте и продолжайте помешивать до тех пор, пока вся жидкость не испарится. Соус *крыанг ми* должен получиться сладко-соленым, но не очень сладким. Его можно хранить некоторое время перед употреблением.

Перед подачей на стол возьмите 1 чашку соуса *крыанг ми* и 500 г хрустящей жареной вермишели *ми* и подогрейте их вместе на небольшом огне, помешивая и переворачивая. Попробуйте и, если необходимо, добавьте сахар или соль. Перед тем как выложить на блюдо, дайте вермишели немного остыть. Сверху положите маринованный чеснок, стручковый перец, кинзу и цитрон. На гарнир подайте свежие или бланшированные ростки фасоли.

Том ям. Суп с фаршированными кальмарами

Том ям — самый любимый суп тайцев, приправленный лимонным сорго, листьями кафрского лайма и лаймовым соком, выжатым в кастрюлю с супом прямо перед подачей на стол. Его можно готовить из любых морепродуктов или же из курицы. Вот рецепт приготовления супа с фаршированными кальмарами.

1/2 кг мелких кальмаров

1 чашка молотой свинины

1 чайная ложка растолченных вместе соли, перца, чеснока и корня кориандра

6 чашек рыбного бульона или воды

2 стебля лимонного сорго

2–3 листа кафрского лайма

2 ст. ложки обжаренной пасты из красного перца ***нам прик пау*** *лаймовый сок, рыбный соус* ***нам пла*** *или соль по вкусу*
перец ***прик кхи ну*** *и кинза для приправы*

Очистите кальмаров, удалив чернильный мешок, и нафаршируйте молотой свининой, смешанной с солью, перцем, чесноком и корнем кориандра.

Воду или рыбный бульон доведите до кипения, добавьте толченое лимонное сорго и нарезанные листья кафрского лайма. Прокипятите в течение нескольких минут, а затем положите в бульон фаршированных кальмаров. Добавьте пасту *нам прик пау,* хорошо перемешайте и попробуйте, если необходимо, добавьте соль или соус *нам пла.*

Перед подачей на стол в каждую чашку выжмите немного лаймового сока и приправьте кинзой, и толченым стручковым перцем *прик кхи ну.*

Рыбный суп должен получиться кисло-соленым на вкус и острым, как перец. Если у вас нет пасты *нам прик иау* или стручкового перца, их можно заменить острым соусом из перца.

Та-ко хэу. Кокосовый пудинг из кукурузной муки

Для приготовления этого бледно-зеленого пудинга необходимы листья пандануса, которые придают ему тонкий аромат.

1 чашка китайских водяных орехов, мелко нарубленных или красиво нарезанных
1 чашка кукурузной муки
2 ст. ложки аррорута (или картофельного крахмала. — Прим. ред.)
2 чашки сахара
1/2 чашки холодной воды
5–6 листьев пандануса
1/2 чашки кокосовых сливок
1 ст. ложка соли
2 ст. ложки рисовой муки

Водяные орехи покрасьте, используя пищевые красители, или оставьте такими, какие они есть.

Нарезанные листья пандануса тщательно перемешайте с 1/2 чашки холодной воды и отожмите через марлю. У вас должен получиться ароматный зеленый сок, который нужно смешать с оставшейся водой.

Кукурузную муку, аррорут и сахар залейте этой зеленой

водой и варите, пока смесь не станет густой и прозрачной. Добавьте кусочки водяных орехов (кусочки красивой формы оставьте для украшения пудинга). Возьмите маленькие чашки и наполните их до половины этой смесью.

Для приготовления крема кокосовые сливки, соль и рисовую муку варите вместе в течение нескольких минут до загустевания, после чего выложите крем в чашки и украсьте пудинг оставшимися кусочками орехов.

Примечание. За 6–8 ч до приготовления пудинга муку и воду, которые вы собираетесь использовать, нужно ароматизировать 4–5 цветами жасмина.

МЕНЮ ИЮЛЯ. НАЧАЛО СЕЗОНА ДОЖДЕЙ

В июле с началом сезона дождей начинается пост. В это время предлагаются рыбные котлеты, маринованные овощи, салат из зеленой фасоли, фаршированная рыба *пла ту,* кисло-сладкий суп и другие блюда.

Карри из курицы и соломенных грибов

Какой порошок вы будете использовать для приготовления этого карри — красный или зеленый — зависит от цвета других блюд в вашем меню, поскольку надо добиваться не только разнообразия вкусов и консистенций, но и разнообразия цветовой гаммы. Для нашего меню больше подходит красное карри.

Вместо курицы можете использовать говядину или любое другое мясо, но если вы используете говядину, то обязательно нужно брать красный порошок карри.

1 порция красного порошка карри (см. рецепт ниже)

1 кг куриной грудки без костей, нарезанной на куски и отваренной на пару

1 кг соломенных грибов (или шампиньонов. — Прим. ред.), вымытых, разрезанных пополам и отваренных на пару

4–5 чашек кокосового молока толченый красный и зеленый стручковый перец, листья базилика хорапха и кафрского лайма для приправы

Порошок карри обжарьте в большом количестве масла. Когда появится запах, положите на сковороду курицу, грибы и нарезанные листья кафрского лайма. Кусочки курицы хорошо перемешайте с порошком карри, добавьте кокосовое молоко. Доведите до кипения, после чего добавьте стручковый перец и листья базилика. Закройте крышкой и выключите огонь.

Красный порошок карри

по 1/2 чашки нарезанного лука шалот, чеснока и лимонного сорго

по 1 ст. ложке мелко нарезанного сиамского имбиря ***кха*** *и корня кориандра*

1 чайная ложка тертой кожуры кафрского лайма

1 чайная ложка молотого перца

1 ст. ложка обжаренного кориандра
1 чайная ложка обжаренного кумина
по 1/2 чайной ложки толченых мациса и мускатного ореха
10–20 стручков сушеного красного перца
2 ст. ложки креветочной пасты
1 ст. ложка соли

Все ингредиенты очень мелко истолките в ступе или проверните через мясорубку несколько раз.

Помните, что чем больше красного перца вы используете для приготовления порошка, тем более красным и насыщенным получится карри. Если вы промоете перец и удалите семена, то он не будет очень острым. Ведь перец используют не только для придания остроты, но также и для цвета.

Зеленый порошок карри

Возьмите те же ингредиенты, что и для красного порошка карри, с той только разницей, что вместо сушеного красного — свежий зеленый стручковый перец. Чтобы сделать карри еще более зеленым, положите в карри помимо корней кориандра еще и его листья (кинзу), шпинат или листья стручкового перца.

В качестве приправы к зеленому карри подойдут нарезанные листья кафрского лайма, свежий зеленый перец, мелкие баклажаны и листья базилика *хорапха.*

Тот ман пла край. Рыбные котлеты

Это блюдо можно подавать в любое время дня.

1/2 кг пресноводной рыбы ***пла край****[21]*
1/4 кг мелко нарезанной стручковой фасоли
1 яйцо
по 1/4 чашки нарезанного лука шалот, чеснока и лимонного сорго
по 1/2 ст. ложки мелко нарезанного корня кориандра и сиамского имбиря ***кха***
1 ст. ложка мелко нарезанного имбиря ***край-чай***
по 1/2 чайной ложки черного перца и кожуры кафрского лайма
1 ст. ложка креветочной пасты
5-10 стручков сушеного перца
1/2 ст ложки соли

Лук шалот, чеснок, лимонное сорго, корень кориандра, имбирь *кха* и *кра-чай,* перец, кожуру кафрского лайма, креветочную пасту, стручки и соль — все вместе мелко

растолките. Хорошо перемешайте получившийся порошок с рыбой и бобами, затем немного обжарьте на сковороде и попробуйте. Приправьте по вкусу, затем сформуйте из смеси небольшие плоские шарики и обжарьте их до золотистого цвета.

Шарики можно также отварить на пару и хранить в холодильнике до последующего использования.

Маринованные овощи

Эти маринованные овощи хорошо сохраняются в холодильнике. Здесь мы рекомендуем подать их с рыбными котлетами *тот ман,* но они подойдут и к любому жареному мясу, например к фаршированным куриным крылышкам.

1 чашка нарезанной цветной капусты
1 чашка нарезанных огурцов
1 чашка нарезанной капусты
1 чашка кукурузы, срезанной с початка
2 чашки уксуса, приправленного по вкусу солью и сахаром
1 чашка масла
по 1 ст. ложке нарезанных чеснока, лука шалот и красного стручкового перца
обжаренные семена сезама

Цветную капусту, огурцы и капусту нарежьте на куски примерно одного размера. Каждый из видов овощей бланшируйте в кипящем уксусе.

Чеснок, лук шалот и красный стручковый перец — все вместе растолките, а получившуюся пасту обжарьте в масле. Когда появится запах, добавьте все бланшированные овощи и хорошо перемешайте. Несколько минут держите овощи на сильном огне, постоянно помешивая. После этого попробуйте овощи и приправьте по вкусу. Посыпьте жареными семенами сезама и подавайте на стол.

Можно также остудить овощи и хранить их в банке с плотно притертой крышкой, используя по мере необходимости.

Салат из зеленой фасоли

1 чашка мелко нарезанной зеленой фасоли
1 чашка вареных креветок и вареной свинины, нарезанных такими же по размеру кусочками, что и бобы
по 1/4 чашки нарезанных чеснока, лука шалот и обжаренного сушеного стручкового перца
1–2 ст. ложки пасты ***нам прик пау*** *лаймовый сок кокосовые*

сливки

соль и пальмовый сахар по вкусу

по 1/4 чашки толченого жареного арахиса и жареного тертого кокосового ореха

Бланшируйте фасоль, затем подержите в очень холодной воде, чтобы она осталась зеленой и хрустящей. После этого смешайте ее с креветками и кусочками свинины.

Приготовьте соус, для чего разведите пасту *нам прик пау* лаймовым соком и, если хотите, заправьте сахаром. Добавьте кокосовые сливки и попробуйте, если надо, добавьте по вкусу соль, сахар и лаймовый сок. Вместо лаймового сока для приготовления соуса можно использовать какой- нибудь мелко нарезанный кислый фрукт, например *мадан*.

Бобы, свинину и креветки залейте приготовленным соусом. Хорошо перемешайте, добавляя чеснок, лук шалот, сушеный стручковый перец, толченый жареный арахис и жареный тертый кокосовый орех; при этом оставьте понемногу каждой из этих приправ, чтобы потом посыпать ими готовый салат.

Фаршированная рыба *пла ту* [22]

Это блюдо можно подавать как горячую закуску.

*6 шт. **пла ту**, выпотрошенных и отваренных на пару*

1 чашка молотой свинины

по 1 ст. ложке мелко нарезанного чеснока, соли, перца и корня кориандра листья китайского сельдерея

жидкая панировка

масло для жарения

Для жидкой панировки

1 чашка муки

2 ст. ложки рисовой муки (если есть)

1 чашка воды

1 чайная ложка пекарского порошка

2 ст. ложки масла

Отрезав у рыбы голову, разделайте ее на две половины, удалив хребтовую кость.

Соль, перец, чеснок и корень кориандра — все вместе растолките в ступе и смешайте с молотой свининой. Получившуюся смесь уложите на половинки рыбы. Сверху положите веточку китайского сельдерея.

Приготовьте жидкую панировку, для чего перемешайте все предназначенные для нее ингредиенты. Обмакните рыбу в жидкую панировку и обжарьте в горячем масле до золотистого цвета.

Примечание. Добавление рисовой муки позволяет панировке после обжаривания дольше оставаться хрустящей.

Кенг том сом. Кисло-сладкий суп

Количество овощей, закладываемых в этот суп, зависит от вашего вкуса.

1 кг курицы, или свинины, или свиных ребрышек, или рыбы, нарезанных на небольшие кусочки
1/2 чашки мелко нарезанного лука шалот
по 1 ст. ложке соли, перца, чеснока и корня кориандра
1 ст. ложка креветочной пасты
6 чашек воды
масло для жарения
2 чашки тонко нарезанного свежего имбиря
тамариндовая вода, пальмовый сахар по вкусу
1/2 чашки крупно нарезанного зеленого лука
1 чашка восковой тыквы или редьки, нарезанной кубиками

Лук шалот, креветочную пасту, соль, перец, чеснок и корень кориандра — все вместе растолките в ступе. Получившуюся смесь обжарьте в масле до появления запаха, после чего добавьте воду. Доведите до кипения, а затем добавьте мясо и нашинкованный имбирь. Приправьте суп тамариндовой водой и добавьте немного пальмового сахара. Вкус супа должен быть скорее кислым, чем сладким. Добавьте овощи и подавайте на стол.

В этот суп овощи кладутся по вкусу. Указанные в рецепте овощи можно заменить другими, например капустой, стручковой фасолью или экзотическими плодами, такими, например, как зеленая папайя.

Семена базилика в кокосовом молоке

Это приятный прохладительный десерт.

1 ст. ложка семян сладкого базилика ***менглак***
1 чашка холодной воды
2 зеленых кокосовых ореха
2 чашки кокосовых сливок
3/4 чашки пальмового сахара

Семена сладкого базилика положите в воду, перемешайте и дайте постоять 10 мин. Воду слейте, а семена разложите по чашкам. Кокосовые орехи расколите тесаком, жидкость слейте (ее можно будет использовать для приготовления прохладительного напитка). Мякоть кокосовых орехов выньте **лож**кой и смешайте с семенами базилика. В кокосовых сливках растворите пальмовый сахар по вкусу и ложкой разлейте сливки в чашки. Подавайте охлажденным.

МЕНЮ АВГУСТА. ПРЕСНОВОДНАЯ РЫБА. ПОБЕГИ БАМБУКА

В августе и сентябре погода стоит пасмурная, на полях зеленеет рис. Дожди приносят с собой обилие пресноводной рыбы, хрустящие побеги бамбука и множество овощей.

Любимые и самые распространенные виды пресноводной рыбы — *пла чон* и *пла дук.* **У** них плотная мякоть и мало костей.

Дикий бамбук растет повсюду, но ценятся лишь немногие его виды. Самый мелкий бамбук называется *но май руак* — он немного толще пальца. Свежий бамбук *но май руак* не обладает еще той едкой остротой, которая свойственна бамбуку. Наиболее распространен дикий бамбук *но май па.* Он очень крупный, перед употреблением в пищу его нужно варить, несколько раз меняя воду. Самый лучший по вкусу вид бамбука — *пхай тонг.*

Предлагаемое ниже меню учитывает использование бамбука и рыбы *пла чон* в карри из рыбы и овощей, рыбы *пла дук* — в блюде из жареной рыбы и молок, а также использование различных овощей.

Кепг чау ныа. Карри из рыбы и овощей

Это рыбно-овощное карри, приправленное перебродившей рыбой *пла ра,* может служить прекрасным образцом кухни северо-восточного Таиланда.

1 кг рыбы ***пла чон***
1 кг овощей (бобов, кукурузы, цветной капусты, побегов бамбука, ***ча-ом****) или грибов*
1 чашка ***нам пла ра*** *(ферментированного рыбного соуса)*

Для порошка карри

по 1 чашке мелко нарезанного и обжаренного лука шалот, чеснока и стручков красного, зеленого и желтого перца
1 чашка рыбы ***пла чон***
1/4 чашки обжаренной креветочной пасты

Рыбу *пла чон* обжарьте, удалите кости и разделите мякоть на небольшие кусочки. У вас должно получиться 4–5 чашек таких кусочков, из них 1 чашку нужно будет использовать для

приготовления порошка карри.

Овощи вымойте и мелко нарежьте.

Лук шалот, креветочную пасту, чеснок и 1 чашку рыбы — все вместе истолките в ступе. Получившуюся смесь разведите водой и доведите до кипения. Удалите пену. Положите овощи (сначала те, которые дольше варятся) и снова доведите до кипения, после чего оставьте кипеть на сильном огне. Попробуйте и добавьте соус *нам пла ра,* приправьте по вкусу и положите оставшуюся рыбу.

Если вы не любите соус *нам пла ра,* можете его не использовать, но в этом случае карри в значительной степени лишится своего специфического вкуса.

Свиные шкварки

1 кг свиной грудинки с тонкой шкуркой
1 ст. ложка соли
1 ст. ложка перца горошком
1 толченая головка чеснока
2 целых стебля кинзы с листьями и корнями

Все положите в кастрюлю с холодной водой. Доведите до кипения, удаляя пену. Варите до тех пор, пока свиная шкурка не станет мягкой, после чего выньте свинину из кастрюли и подровняйте куски свинины, чтобы придать им форму ровных квадратов или прямоугольников.

Для приготовления шкварок надрежьте шкурку острым ножом по всей длине куска свинины примерно через каждые 2,5 см, затем сделайте и поперечные надрезы. Дайте мясу остыть. Шкурку смажьте уксусом и высушите. Повторите эту процедуру 2–3 раза. Затем, чтобы окончательно высушить шкурку, поставьте свинину на 40–60 мин в духовку, нагретую до 200 °С, или же высушите мясо на солнце. Теперь вы можете или оставить мясо до следующего дня, не убирая его в холодильник, или сразу приступить к следующей операции.

Свинину разрежьте на полоски по продольным надрезам. Обжарьте ее в горячем (но не дымящемся!) масле. Когда мясо станет золотистым, а шкурка хрустящей, снимите с огня.

Перед подачей на стол полоски свинины разрежьте поперек по надрезам так, чтобы у вас получились куски размером около 2 см. Подайте на стол с соусом, приготовленным из пасты *нам прик пау,* лаймового сока и сахара, смешанных по вкусу.

Жареные овощи

Овощи нужно выбирать по сезону, но при этом важно для

приготовления этого блюда использовать как хрустящие, так и мягкие овощи и, кроме того, разного цвета.

по 1/2 чашки китайских водяных орехов, сушеных китайских грибов, семян лотоса, кормового гороха, огурцов, побегов бамбука
1 ст. ложка кукурузной муки рассол от маринованных соевых бобов соевый соус
1 ст. ложка мелко нарезанного чеснока масло для жарения

Водяные орехи нарежьте. Грибы размочите в воде и нарежьте толстыми кусками. Огурцы разрежьте пополам и, удалив ложкой семена, нарежьте кусочками толщиной примерно 1 см. Нарежьте побеги бамбука. Каждый вид овощей отдельно (кроме водяных орехов) отварите на пару.

Приготовьте соус. Для этого смешайте кукурузную муку с водой так, чтобы получилась жидкая смесь. Добавьте по вкусу соевый соус и рассол от маринованных соевых бобов.

Чеснок обжарьте в масле до золотистого цвета, затем добавьте все овощи, хорошо перемешивая, чтобы они как следует подогрелись. Добавьте соус и хорошо перемешайте, чтобы смесь загустела. Попробуйте, добавьте приправы и подавайте на стол.

В это блюдо можно добавить нашинкованный стручковый перец, если вы его любите. Овощи можно подать на тостах, или же украсить их сверху яйцом пашот и подать на второй завтрак или на ужин.

Ям пла дук. Жареная рыба с молоками

Молоки рыбы *пла дук* — это, конечно, не икра, но, приготовленные по этому рецепту, они тоже очень вкусны.

*1 крупная рыба **пла дук** с молоками*
1/2 чашки мелко нарезанного лука шалот
*по 1/2 чашки нашинкованного имбиря и **мадана***
*лаймовый сок, пальмовый сахар и соус **нам пла** по вкусу*
кинза и мелко нарезанный стручковый перец для приправы

Рыбу обжарьте, удалите молоки и отложите их в сторону. Рыбу разверните и мякоть размягчите вилкой. После этого обжарьте в горячем масле до образования хрустящей корочки и нарежьте на небольшие куски. Молоки, лук шалот, имбирь и мадан перемешайте, приправьте лаймовым соком, сахаром и соусом *нам пла.* Затем добавьте кинзу, стручковый перец и куски жареной рыбы.

Вместо лука шалот можно использовать чеснок, обжаренный

в масле.

Санкая. Заварной кокосовый крем

Предлагаем три рецепта с использованием заварного кокосового крема *санкая.*

1 чашка густых кокосовых сливок
2 яйца (не взбитых)
1/2 чашки пальмового сахара

Все соедините, поставьте на слабый огонь и медленно помешивайте, пока масса не загустеет, затем разлейте в чашки и варите на пару на слабом огне.

Важно, чтобы яйца не взбивались и огонь не был слишком большим, так как крем должен оставаться однородным, не должен подниматься или образовывать пузырьки.

Крем *санкая* можно подавать отдельно с нарезанными косточками плодов хлебного дерева или с тыквой.

Перед тем как варить этот крем на пару, им можно полить клейкий рис.

Санкая с клейким рисом

Отваренный клейкий рис положите на дно чашек. Подогрейте чашки над паром. Затем залейте заварным кремом и варите на пару до готовности.

Чашки с клейким рисом сначала нужно обязательно подогреть, так как в противном случае крем просочится через рис, и пудинг уже не будет выглядеть таким привлекательным.

Подайте на стол с кокосовыми сливками, приправленными щепоткой соли.

Санкая с таро

2 чашки густых кокосовых сливок
3 яйца (не взбитых)
1 чашка пальмового сахара
2 чашки пюре из таро, отваренного на пару

Разотрите в глубокой чашке смесь сливок, яиц и сахара. Туда же положите таро и хорошо перемешайте.

Разложите смесь по отдельным чашкам и сварите на пару на медленном огне.

МЕНЮ СЕНТЯБРЯ. ОТ 6 ДО 8 ВЕЧЕРА

Для некоторых из нас лучшее время суток — от 6 до 8 часов вечера, когда мы пришли домой с работы, только что приняли душ, переоделись и отдыхаем.

В это время могут прийти гости. И, как это обычно бывает, вечерний стол для одних — труд, а для других — развлечение. Но в чем нуждаются все, будь то дома или в гостях, — это еда и приятные легкие напитки.

Мы надеемся, вам придутся по вкусу предлагаемые ниже блюда, а также легкий суп, который некоторые с удовольствием едят поздно вечером, а другие на следующее утро.

Орехи кешью

Орехи кешью обжарьте в большом количестве масла (горячего, но не дымящегося). Когда они станут золотистыми, снимите их со сковороды шумовкой и выложите на блюдо. Добавьте немного сливочного масла, чеснок, соль, перец и толченый красный перец, после чего хорошо перемешайте.

Цветы из яиц куропатки

6 небольших огурцов маринад, приготовленный из уксуса, соли и сахара, взятых в желаемой пропорции

12 яиц куропатки, сваренных вкрутую в соленой воде и очищенных

Для соуса

1 чайная ложка истолченной смеси соли, перца, чеснока и корня кориандра

4 ст. ложки темного соевого соуса

1 ст. ложка сахара

немного масла для жарения

С обоих концов каждого огурца отрежьте примерно по 2 см и срезанные концы отложите. Острым ножом удалите сердцевину, после чего вырежьте «чашелистики» и вымочите их в маринаде не более 10 мин (иначе они пожелтеют).

Истолченную смесь соли, перца, чеснока и корня кориандра обжарьте в масле на сковороде вок или просто на очень

маленькой сковороде до появления запаха, затем добавьте соевый соус и сахар. Когда смесь закипит, положите на сковороду яйца и встряхните сковороду так, чтобы все они были полностью покрыты соусом и приобрели красивый коричневый цвет.

Чтобы сделать цветы, в каждый из кусочков огурца («чашелистики») вставьте по яйцу и скрепите их деревянной шпилькой.

Примечание. Воду, в которой варят яйца куропатки, подсаливают для того, чтобы потом их было легче чистить.

Цветы из креветок

1 буханка хлеба
1 кг креветок
2 ст. ложки истолченной смеси соли, перца, чеснока и корня кориандра
1/4 чашки свиного сала, нарезанного маленькими кубиками
1 чайная ложка муки
1 яйцо
семена кунжута

Используя формочку для пирожных, нарежьте хлеб в виде цветов.

Креветки очистите и хорошо перемешайте с другими ингредиентами. Получившуюся массу выложите на хлеб, а сверху посыпьте семенами кунжута.

Отварите на пару до готовности креветочной массы. После этого их можно хранить в холодильнике. Непосредственно перед подачей на стол их надо обжарить до золотистого цвета.

Если вы не отварите цветы из креветок предварительно на пару, то вы не сможете их равномерно обжарить, и у вас не получится ровный золотистый оттенок.

Мидии, отваренные на пару, с пряностями

Их можно подать также с рисом.

5 кг мидий
2 ст. ложки рисовой муки
1 утиное яйцо
21/2 чашки густых кокосовых сливок

Для порошка карри

по 1/2 чашки измельченного чеснока, лука шалот и лимонного

сорго

по 1 ст. ложке мелко нарезанного имбиря кха и корня кориандра

1 чайная ложка натертой кожуры кафрского лайма

1 чайная ложка молотого перца

10 стручков сушеного красного перца

1 ст. ложки креветочной пасты

1 ст. ложка соли

Для приправы

*листья базилика **хорапха**,*
нарезанный красный стручковый перец,
мелко нарезанные листья кафрского лайма,
кинза

Порошок карри обжарьте в масле до появления запаха. В глубокой чашке перемешайте порошок карри, кокосовые сливки, яйца и муку.

Мидии очистите (при этом хорошо отскребите раковины). Варите на пару до тех пор, пока они не раскроются. Выньте мидии из раковин, самые крупные раковины отложите в сторону.

Листья базилика *хорапха* бланшируйте и выложите ими дно раковин. В каждую раковину положите по три мидии, залейте их смесью порошка карри и кокосовых сливок. Сверху положите стручковый перец, листья кафрского лайма и кинзу, а также немного кокосовых сливок. Сварите на пару до готовности в течение нескольких минут.

Куриные крылышки фаршированные

Куриные крылышки хорошо подать в качестве закуски с *карри Масаман* или в качестве самостоятельного блюда с овощами или соленьями. Их можно отварить на пару и хранить замороженными.

Возьмите небольшой, но очень острый нож. Удалите кости, вставляя острие ножа между мясом и костью и осторожно отделяя мясо от костей. Это совсем не так сложно, как вам кажется.

Не очень плотно нафаршируйте крылышки фаршем, используемым для приготовления тефтелей по-тайски (см. ниже). Отварите крылышки на пару или обжарьте до золотистого цвета.

Пирожки из рыбы

1 чашка измельченной отварной рыбы

1 чашка пюре из отваренного таро

1 ст. ложка истолченной смеси соли, перца, чеснока и корня кориандра

Все перемешайте, из получившейся смеси сформуйте пирожки в виде рыбок. Пирожки можно отварить на пару и хранить в холодильнике до использования или же обжарить до золотистого цвета и подавать на стол.

Тефтели

Этот фарш мы уже использовали для фарширования кальмаров и куриных крылышек. Его можно использовать также для фарширования грибов к прозрачному супу *кенг тьит,* рыбы для супа *том ям* или подать с жареным рисом или *карри Масаман.* Словом, этот рецепт годится для разных случаев.

1/2 кг молотой свинины

по 1 ст. ложке измельченной смеси соли, перца, чеснока и корня кориандра

1 яйцо

1 ст. ложка муки

1 чашка мелко нарезанных овощей — водяных орехов, побегов бамбука, грибов, лука или смеси различных овощей

Все перемешайте. Из получившейся смеси сформуйте шарики и либо отварите их на пару и оставьте для последующего использования, либо отварите в бульоне — тогда получится прозрачный суп *кенг тьит.* Если вы хотите подать тефтели в качестве закуски к коктейлям, обваляйте их в панировочных сухарях и обжарьте до золотистого цвета.

Есть еще один способ приготовления: перед отвариванием на пару обваляйте тефтели в белом или черном клейком рисе. Для этого возьмите по 1/2 чашки черного и белого клейкого риса и залейте их каждый в отдельности горячей водой. Вымачивайте рис в течение 1 ч, затем слейте воду. Обваляйте тефтели либо в белом, либо в черном клейком рисе и варите на пару до готовности.

Чтобы получить тефтели желтого цвета, вы можете приготовить тонкий блин или омлет по типу того, который готовится для заворачивания жареного риса, и нарезать его тонкими полосками. Тефтели заверните в эти желтые полоски и варите на пару до готовности.

Таким образом, вы можете подать на стол тефтели коричневого, белого, черного и желтого цветов, наколов их на

деревянные или пластмассовые шпильки. Отдельно подайте разные соусы.

Предлагаемые соусы

Обычный соевый соус

Смесь 4 ст. ложек кунжутного масла и 1 ст. ложка молотого стручкового перца

3 (или больше) стручка-свежего красного перца, истолченных с 2 чайными ложками уксуса

Жареный соевый творог фаршированный

*2 чашки мелко нарезанной рыбы **пла край** или мелко нарезанных креветок*

1/4 чашки тапиоковой муки (или кукурузного крахмала. — Прим. ред.)

1/4 чашки соевого соуса

1/4 чашки смеси истолченных соли, перца, чеснока и корня кориандра

1/4 чашки мелко нарезанного зеленого лука

1/4 чашки нарезанной кинзы

1/4 чашки холодной воды

1/4 чашки сушеных креветок, не очень мелко истолченных в ступе

20 кусков жареного коричневого соевого творога

Все, кроме соевого творога, перемешайте деревянной ложкой.

Каждый кусок соевого творога разделите пополам и каждую половинку заполните получившейся смесью. Сварите на пару до готовности и оставьте в холодильнике до использования или, обжарив до золотистого цвета, сразу же подавайте на стол с соусом, приготовленным из истолченного стручкового перца, чеснока, соли, уксуса и небольшого количества (по вкусу) сахара.

Из начинки вы также можете слепить шарики и затем либо отварить на пару, либо обжарить и подать с соусом, либо отварить на пару и использовать для приготовления супа *кенг тьит* с маринованной капустой.

Миенг пла ту. Рыбно-овощной фарш

*2 чашки измельченного жареного филе рыбы **пла ту***

по 1/2 чашки мелко нарезанных лука шалот, имбиря, зеленого

манго или ***мадана***

1/2 чашки жареного арахиса

лаймовый сок по вкусу и стручковый перец ***прик кхи ну****, если вы его любите*

Все перемешайте, добавив в фарш по вкусу немного лаймового сока, и подавайте на стол с гарниром из салата латук и кинзы, а также с жареным хрустящим рисом *кхао танг.*

Этот фарш можно использовать также для приготовления бутербродов.

Рисовый суп

Для приготовления этого супа лучше всего использовать недавно собранный рис.

1 чашка риса, замоченного в 1 чашке воды

2 чашки молотого куриного мяса

4–6 чашек хорошего куриного бульона сваренные вкрутую яйца куропатки

жареный рис ***кхао танг*** *(в качестве гарнира)*

Рис и молотое куриное мясо перемешайте с 1 чашкой воды. Получившуюся смесь вылейте в кастрюлю и доведите до кипения, помешивая и добавляя по мере необходимости бульон.

Количество добавляемой жидкости зависит от готовности риса, поэтому следует добавлять ее понемногу, пока рис не будет готов и не приобретет консистенцию густого супа.

Приправьте его солью или соевым соусом.

Подайте на стол с яйцами куропатки.

Яйца предварительно можно сварить вкрутую, затем разрезать пополам и положить в суп желтками вверх.

Подайте на стол с жареным рисом *кхао танг,* жареной вермишелью *ми* или с чем-нибудь другим хрустящим (например, с гренкам).

МЕНЮ ОКТЯБРЯ. БЛЮДА ДЛЯ ПИКНИКА

С окончанием периода дождей многие с удовольствием отправляются в путешествия. И тут не обходится без пикника.

Для пикника предлагается жареный рис с приправой карри в листьях лотоса или банана, маринованный имбирь в «лодочках» из огурцов и фрукты.

Жареный рис с приправой карри

1 чашка нарезанного на куски отварного мяса (курицы, свинины) или креветок, или же всего вместе
6 чашек отваренного риса
*1 чашка бланшированных крупно нарезанных стручков фасоли соус **нам пла** по вкусу*

Для порошка карри

по 1/4 чашки мелко нарезанных лука шалот, чеснока и лимонного сорго
*4 тонких ломтика имбиря **кха***
1/2 чайной ложки молотого перца
1/2 ст. ложки соли
1/2 ст. ложки мелко нарезанного корня кориандра
1/2 чайной ложки натертой кожуры кафрского лайма
5 — 10 сушеных стручков красного перца без семян
1/2 чашки масла

Все, что предназначено для порошка карри, по возможности мелко истолките в ступе. Получившуюся смесь обжарьте в масле до появления запаха. Добавьте отварное мясо и хорошо перемешайте. После этого добавьте рис, постоянно помешивая и добавляя масло, если это необходимо.

Приправьте по вкусу соусом *нам пла* или солью. Если вам нравится сладкий привкус, положите немного сахара.

В самом конце приготовления положите бланшированную стручковую фасоль, которая должна быть ярко-зеленой и хрустящей. Хорошо перемешайте, приправьте, если нужно, выложите на блюдо и подайте на стол.

Разделите рис на отдельные порции, каждую из них заверните в банановый лист и в течение нескольких минут

отваривайте на пару до тех пор, пока листья не станут мягкими.

Приготовленный таким образом рис можно подать на стол с маринованным имбирем.

Маринованный имбирь в «лодочках» из огурцов

Возьмите мелкие огурцы. Вымойте их и разрежьте вдоль, вынимая ложкой семена. Образовавшиеся полости заполните маринованным имбирем.

МЕНЮ НОЯБРЯ. КОГДА ВКУСНА РЫБА ПЛА ТУ

В это время рыба *пла ту* наиболее вкусна. *Пла ту* — это разновидность скумбрии, которая водится в Сиамском заливе. Лучше всего готовить ее с соусом *нам прик.* Поэтому на этот месяц мы предлагаем не меню, а рецепты некоторых разновидностей соуса *нам прик,* которые сделают эту превосходную питательную рыбу еще более вкусной. Мы приводим также рецепты приготовления *му ван* (сладкой свинины), а также необычного десерта — *кхаякху* (крем из зеленого риса), который можно приготовить только в это время года.

Нам прик

Соус *нам прик* — истинно национальное блюдо. По-разному его готовят и употребляют в пищу в Юго-Восточной Азии и в Южном Китае. Это острый соус, который обычно едят с рисом, а также с рыбой и овощами. Готовится *нам прик* за считанные минуты. Ингредиенты толкут в ступе и приправляют по вкусу, поэтому здесь не может быть правильных или неправильных рецептов — все зависит от вкуса.

Обычными ингредиентами являются креветочная паста, чеснок, стручковый перец, рыбный соус *нам пла* и лаймовый сок, и поэтому простой рис с соусом *нам прик* уже обеспечивает человеку необходимое количество питательных веществ, белков, витамина С и минеральных солей. А если его есть не только с рисом, но также с рыбой и овощами, то более сбалансированного по пищевой ценности блюда и быть не может.

Готовьте *нам прик* перед самой подачей. Сначала приготовьте рыбу и овощи, которые вы будете подавать с этим соусом. Готовя *нам прик,* держите все ингредиенты под рукой. Креветочную пасту всегда следует сначала обжарить. Первые три ингредиента — креветочную пасту, чеснок и соль — следует мелко истолочь в ступе, а стручковый перец следует толочь только в том случае, если вы опасаетесь класть его целиком. Что касается кислых фруктов, то можно использовать любые, не обязательно те, которые названы выше.

Соус *нам прик* на вкус может быть соленым, кислым или сладким — в зависимости от того, кто что любит — но он всегда должен быть таким же острым, как стручковый перец. Некоторые разновидности этого соуса лучше употреблять в пищу сразу после

приготовления, другие можно хранить в течение нескольких дней. Один вид соуса — густой, его подают к свежим овощам, а другой — более жидкий — к вареным. С соусом *нам прик* можно подать любую рыбу, а если рыбы у вас нет, подойдет и обычный взбитый омлет.

Нам прик к сырым овощам

1 ст. ложка обжаренной креветочной пасты
2 ст. ложки мелко нарезанного чеснока
4 ст. ложки истолченных в ступе сушеных креветок
4 ст. ложки только что сваренных морских креветок
5–6 стручков желтого и красного перца
1 стебель кинзы (используются нарезанные стебли и листья)
перец ***прик кхи ну*** *по вкусу*
рыбный соус нам пла, пальмовый сахар и лаймовый сок по вкусу

Обжаренную креветочную пасту, чеснок и соль хорошо растолките в ступе. Добавьте истолченные сушеные креветки и половину сваренных креветок и истолките, чтобы *нам прик* был хорошо перемешанным. Для цвета добавьте красный и желтый стручковые перцы и истолките, но не очень мелко. Затем добавьте нарезанные листья и стебли кинзы и немного потолките их. Если вы хотите, чтобы *нам прик* получился у вас очень острым, добавьте по вкусу перец *прик кхи ну*. Приправьте соусом *нам пла,* пальмовым сахаром и лаймовым соком по вкусу. В конце приготовления положите оставшиеся сваренные креветки (можно их нарезать) и хорошо перемешайте.

Приготовленный таким образом *нам прик* хорошо сочетается с рисом; вы можете подать его также с овощами. Для этого подходят следующие свежие овощи и зелень: мята, базилик *хорапха,* кинза, огурцы, белая куркума, баклажаны, стручковая фасоль, побеги водяного шпината.

Примечание. Если вы не любите кинзу, вы можете вообще ее не использовать, и в этом случае у вас получится обычный *нам прик* к свежим овощам.

Нам прик к отварным овощам

1 ст. ложка обжаренной креветочной пасты
2 ст. ложки мелко нарезанного чеснока
1 чайная ложка соли
5-20 стручков перца ***прик кхи ну***
3–4 нарезанных баклажана ***маык***

3–4 нарезанных ***мадан***
соус ***нам пла****, пальмовый сахар и лаймовый сок по вкусу*

Креветочную пасту, соль и чеснок тщательно истолките. Добавьте баклажаны *маык, мадан* и снова истолките. Затем добавьте стручковый перец, но не толките мелко. Приправьте соусом *нам пла,* пальмовым сахаром, и лаймовым соком, чтобы при этом *нам прик* оставался жидким.

Подавайте с овощами, отваренными в воде или на пару, полив их сверху густыми кокосовыми сливками, или же с овощами, обжаренными в жидкой панировке.

Мадан и баклажаны *маык* можно заменить любыми кислыми фруктами. Вы можете попробовать заменить их зелеными плодами манго, неспелым виноградом или крыжовником, кислыми яблоками, мелким черносливом или незрелыми сливами.

Другой способ приготовления *нам прик* — подогреть соус, положить в него бланшированные овощи, после чего немного подержать на огне и подать на стол со сладкой свининой, отварными креветками или жареной рыбой.

Му ван. Сладкая свинина

Любимое блюдо детей — сладкая свинина. Хорошо сохраняется, поэтому ее можно брать с собой на пикник. Ее хорошо также подавать с соусом *нам прик.*

1/2 кг свиной грудинки, нарезанной небольшими кусочками
1 ст. ложка мелко нарезанного чеснока
пальмовый сахар, соевый соус и соус нам пла по вкусу

Свинину и чеснок обжарьте в масле до тех пор, пока свинина не станет мягкой (для этого по мере необходимости надо добавлять понемногу воду).

Когда свинина станет мягкой, добавьте сахар, соевый соус, и соус *нам пла.* Хорошо перемешайте. Попробуйте и приправьте по вкусу. Получившееся блюдо на вкус должно быть в равной степени сладким и соленым.

Кхаякху. Крем из зеленого риса.

Кхаякху сейчас подается редко, так как молодой зеленый рис трудно достать. Но если можете его достать, то приготовьте это удивительно вкусное блюдо, которое традиционно едят так же,

как суп, соленым или сладким, горячим или холодным. По консистенции это должен быть густой крем.

4 чашки неочищенного молодого зеленого риса
3 чашки воды
6–7 листьев пандануса, мелко нарезанных
1 чашка сахара

Зеленый рис и листья пандануса истолките в ступе так, чтобы у вас получилось 4 чашки густой жидкости зеленого цвета. Добавьте 3 чашки воды и вылейте в миксер. Перемешайте в течение нескольких минут, затем воду слейте, а смесь отожмите через марлю, после чего у вас должно получиться 3 чашки густого зеленого крема со сладким запахом.

Этот крем выложите в кастрюлю и подогревайте на медленном огне, постоянно помешивая. Добавьте сахар и продолжайте помешивать до тех пор, пока крем не закипит. Готовность крема определяется его прозрачностью.

Подавайте на стол горячим или холодным с кокосовыми сливками, приправленными щепоткой соли.

МЕНЮ ДЕКАБРЯ. МЕСЯЦ ПРАЗДНИКОВ

Декабрь в Таиланде месяц национального и других традиционных праздников, но мы предлагаем вам довольно скромное меню. Эти блюда должны возвращать аппетит пресытившимся, и скорее радовать глаз, чем отягощать желудок.

Курица с томатами

Строго говоря, курица с томатами не является традиционным блюдом тайцев, но она очень вкусна, готовится быстро и легко, подается на стол с рисом или любым видом лапши.

2 чашки мяса с куриных ножек, нарезанного небольшими кусочками

2 ст. ложки хереса или другого вина

2 чашки соломенных грибов (или шампиньонов. — Прим. ред.), вымытых и разрезанных пополам

по 1/2 чашки мелко нарезанных лука шалот и чеснока

1/2 кг спелых томатов, бланшированных, очищенных и нарезанных крупными кусками, или 1/2 чашки томатного соуса, или 2 ст. ложки томата-пасты горсть листьев базилика ка-прау

Для порошка из красного стручкового перца

10 (или больше) обжаренных стручков свежего красного перца

2 ст. ложки обжаренной креветочной пасты

2 чайные ложки соли

Куриное мясо замаринуйте в хересе. Лук шалот и чеснок обжарьте отдельно и отложите в сторону.

Приготовьте порошок из красного стручкового перца. Для этого истолките вместе стручковый перец, креветочную пасту и соль. Получившийся порошок обжарьте в небольшом количестве масла, а затем добавьте в него курицу и хорошо перемешайте. После этого добавьте грибы и томаты (томатный соус, томат-пасту) и снова хорошо перемешайте.

Попробуйте и приправьте блюдо, добавляя немного сахара или соли, если томаты кажутся вам слишком кислыми. После этого добавьте большую часть отложенного лука шалот и чеснока и снова хорошо перемешайте.

В конце положите листья базилика *ка-прау* и подавайте на

стол, выложив курицу поверх слоя отварного риса или лапши, перемешанных с чесночным маслом. Перед подачей на стол блюдо посыпьте оставшимся чесноком и луком шалот. Для придания блюду особого аромата можно посыпать его также листьями базилика *ка-прау,* быстро обжаренными в горячем масле.

Кенг лиенг фак тонг. Суп из тыквы и кокосового ореха

Этот суп считается очень питательным блюдом для детей и кормящих матерей. Для его приготовления можно использовать сушеную рыбу, сушеные креветки или жареную рыбу, (например, *пла чон),* а также любые овощи. Всегда используются листья базилика *менглак,* так как они придают этому блюду специфический аромат. *Кенг лиенг* выглядит так же, как и прозрачный суп *кенг тьит,* но в данный рецепт входит кокосовое молоко — оно делает суп гуще и придает ему особый аромат, так же как молоко или сливки делают более густым овощной суп.

1/2 кг тыквы
1/2 кг тертого кокосового ореха для получения 3–4 чашек молока
горсть листьев базилика менглак
соус ***нам пла*** *или соль по вкусу*

Для порошка *кенг лиенг*

1/2 чашки сушеных креветок, сушеной рыбы или жареной рыбы ***пла чон***
2 чайные ложки креветочной пасты
2 ст. ложки нарезанного лука шалот
1 чайная ложка молотого перца
5 стручков красного и зеленого перца

Тыкву очистите, оставляя на ней немного кожуры для того, чтобы она не развалилась в супе, нарежьте на куски любой величины. Если у вас есть время, вымочите куски тыквы в лаймовой воде, тогда при варке они не слишком быстро размягчатся.

Все, что предназначено для порошка *кенг лиенг,* мелко истолките или разотрите. 1 чашку кокосового молока отставьте в сторону, а остальное молоко доведите до кипения. Порошок разведите в молоке и хорошо размешайте. Когда молоко снова закипит, положите в него куски тыквы. Снова доведите до кипения, попробуйте и приправьте солью или соусом *нам пла.*

Перед подачей на стол влейте оставшееся кокосовое молоко, размешайте и лишь потом положите в суп листья *менглак,* чтобы они были зелеными и свежими.

«Золотые колечки»

Это разновидность традиционного тайского десерта, называемого *тонг плу.* «Золотые колечки» готовятся из тех же ингредиентов, что и *тонг плу,* но другим способом.

1/2 чашки рисовой муки
1/2 чашки пшеничной муки
1 чашка воды
1/4 чашки сливочного масла или 3 ст. ложки растительного
щепотка соли
3 яйца

Рисовую и пшеничную муку смешайте и просейте.

Воду с солью и сливочным или растительным маслом доведите до кипения, быстро всыпьте в нее просеянную муку. Интенсивно помешивайте в течение 1 мин или до тех пор, пока смесь не начнет отставать от краев кастрюли. После этого охладите смесь.

В остывшую смесь разбейте по одному яйца, все время размешивая. Смесь выложите в кондитерский шприц для выдавливания глазури и выдавите колечки на листы смазанной жиром фольги (размером 6Х6 см). Перед подачей на стол обжарьте колечки в горячем масле (они должны соскальзывать с фольги в масло). Когда они станут золотисто-коричневыми, выньте их шумовкой и сразу же подавайте на стол с медом или сиропом, приготовленным из пальмового или обычного сахара.

Чау куай. Желе

Этот десерт, который часто готовят для больных, делается из засушенных веточек растения, широко применяемого в китайской медицине. Чау куай покупают пучками и варят до тех пор, пока не получится почти безвкусная жидкость черного цвета. Сами веточки удаляют.

Желатин, используемый для приготовления этого блюда — тайский (его продают пластинами). Если он затвердел, то он не растает даже в самую жаркую погоду.

1 небольшой пучок ***чау куай***
3 чашки воды
1 чашка нарезанного желатина

1/2 чашки сахара

1 ст. ложка семян базилика менглак, вымоченных в течение 10 мин в холодной воде

Чау куай варите в воде до тех пор, пока жидкость не приобретет густой черный цвет. Процедите. У вас должно получиться около 2 чашек жидкости. Положите желатин и варите до тех пор, пока он полностью не растворится. После этого добавьте сахар и хорошо перемешайте.

Когда жидкость остынет, положите в нее семена базилика м*енг лак,* хорошо перемешайте и разлейте в формы. Дайте желе застынуть. Перед подачей на стол выньте желе из форм. Можно полить желе сиропом.

ПРИМЕЧАНИЯ

[1] Прежнее название Таиланда. Сиам переименован в Таиланд в 1939 году. — *Прим. ред.*

[2] Вок — универсальная сужающаяся книзу сковорода, распространенная в Юго-Восточной Азии и Китае. Ее форма позволяет жарить в минимальном количестве масла. В то же время требуется постоянное перемешивание находящихся в ней продуктов для их равномерного обжаривания. — *Прим. ред.*

[3] Для приготовления тайских блюд лучше брать длинный тонкий рис, импортируемый из Вьетнама, Бирмы и некоторых других стран. Этот рис обладает высоким коэффициентом водопоглощаемости и при правильной варке становится рассыпчатым. — *Прим. ред*

[4] Пожалуй, самый популярный соус в Юго-Восточной Азии. Каждая страна этого региона имеет свой рыбный соус *(ныак мам* во Вьетнаме, *нам па* в Лаосе и т. д.) и свой рецепт его приготовления. Самый распространенный способ — это вымачивание в рассоле взятой в определенной пропорции морской и пресноводной рыбы. — *Прим. ред.*

[5] Обжаривание соленой рыбы — кулинарный прием, часто используемый в странах Юго-Восточной Азии. — *Прим. Ред.*

[6] Для приготовления соевого творога соевые бобы замачивают, затем растирают и полученную кашицу отжимают через ткань. Выжатое соевое молоко кипятят и, добавив к нему уксус, дают свернуться. Полученную творожную массу отжимают, прессуют и режут на куски. При желании соевый творог можно заменить мягким сыром типа домашнего. — *Прим. ред.*

[7] Тамаринд — тропическое дерево с плодами в форме стручков, внутри которых находится кисловато-сладкая мякоть и косточки. В Юго-Восточной Азии плоды тамаринда используются для придания приготовляемым блюдам кислого вкуса. Из них, кроме того, делают прекрасный джем. — *Прим. ред.*

[8] Наиболее простой способ приготовления этой лапши такой. Рис на 4–5 ч замачивают в воде, затем, слив воду, оставляют его на 3–4 дня, чтобы он размягчился. Мягкий рис толкут и, смешав полученную муку с горячей водой, приготовляют тесто. Кладут тесто в матерчатый мешочек, пришитый к краям металлического круга с отверстиями, и через эти отверстия выдавливают тесто в виде лапши прямо в кипящую воду и варят несколько минут. — *Прим. ред.*

[9] Вместо лука шалот можно использовать обычный репчатый лук, однако в тайской кухне предпочтение отдается

луку шалот. — *Прим. ред.*

[10] Поскольку тайский чеснок по размеру меньше выращиваемого в нашей стране, количество чеснока, указанное в рецепте, следует уменьшать примерно на треть. — *Прим. ред.*

[11] Эти грибы очень похожи на шампиньоны. — *Прим. ред.*

[12] Во всех рецептах, где указывается соленая рыба, можно использовать обычную сельдь. — *Прим. ред.*

[13] Заменителя пекарского порошка у нас нет. В какой-то степени им может быть пищевая сода, взятая в меньшем количестве. — *Прим. ред.*

[14] Вместо таро можно использовать картофель, но это далеко не равноценная замена. — *Прим. ред.*

[15] В тайской кухне в качестве приправы широко используется корень кориандра, толченный с чесноком и черным перцем, а также молодые листья кориандра, у нас их обычно называют кинзой. — *Прим. ред.*

[16] Жареный рис — очень популярное в Таиланде блюдо. Обязательными его компонентами являются холодный вареный рис, мелко нарубленное мясо (курица, свинина, креветки), яйца, лук, чеснок, перец, острый соус чилли, зелень, специи. Все это обжаривается в горячем масле и подается с бульоном и свежими огурцами. Рецепт, приведенный в книге, один из способов приготовления жареного риса с использованием соевого творога и имбиря. — *Прим. ред.*

[17] Для этого рецепта прекрасно подойдет сладкий (болгарский) перец. — *Прим. ред.*

[18] Пресноводная рыба, похожая на сома. — *Прим. ред.*

[19] В рецепте речь идет о консервированной соленой говядине, однако ее можно заменить обычным соленым мясом. — *Прим. ред.*

[20] Следует учитывать, что для приготовления этого блюда не подойдет обычная вермишель из пшеничной муки. — *Прим. ред.*

[21] У этой рыбы много мелких костей, поэтому с нее соскабливают мясо и толкут его. В рецепте указано количество уже очищенного от костей мяса рыбы. — *Прим. ред.*

[22] Одна из разновидностей скумбрии. — *Прим. ред.*